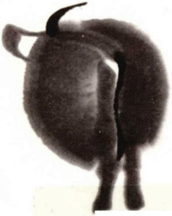
牛的印迹

禅修与开悟之路

圣严法师
[美国] 丹·史蒂文森 著
梁永安 译



凤凰出版传媒集团
译林出版社

空虚与寂寞，事实上是一体的两面。没有将来的希望，没有生命的踏实感，没有人生的着力点，所以空虚、寂寞。有了信仰以后，觉得自己不是孤单一人……不管何时何处，我都觉得很安全。这就是信仰的力量。

——圣严法师

不要执著名师，因为再有名的师父也不能把你变成佛，他们只能为我们指出心灵的路，但还是得靠自己的力量修行。

——李连杰

圣严法师是一位伟大的禅师，我对他的学问与智慧极具信心。我很庆幸能身为他的友人，我也尊崇他在东西方佛教所做出的贡献。

——一行禅师

禅修与开悟之路

牛的印迹

Hoofprint of the Ox

上架建议:人生哲学 佛教常识

ISBN 978-7-5447-1657-4

9 787544 716574 >

凤凰出版传媒网:www.ppm.cn

定价:28.00元

牛的印迹

禅修与开悟之路

圣严法师
[美国] 丹·史蒂文森 著
梁永安 译

译林出版社
凤凰出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

牛的印迹：禅修与开悟之路 / 圣严法师，(美) 史蒂文森 (Stevenson, D) 著；梁永安译.
—南京：译林出版社，2011.3
书名原文：Hoofprint of the Ox
ISBN 978-7-5447-1657-4

Ⅰ.①牛… Ⅱ.①圣… ②史… ③梁… Ⅲ.①禅宗-研究 Ⅳ.①B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第020995号

"Hoofprint of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master, First Edition" was originally published in English in 2001. This translation is published by arrangement with Oxford University Press.
Simplified Chinese edition copyright © 2011 by Yilin Press
All rights reserved.
著作权合同登记号 图字：10-2010-316 号

书 名 牛的印迹：禅修与开悟之路
作 者 圣严法师 [美国]丹·史蒂文森
译 者 梁永安
责任编辑 陈 锐
原文出版 Oxford University Press, 2001
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社（南京市湖南路 1 号 210009）
电子信箱 yilin@yilin com
网 址 http://www.yilin.com
集团网址 凤凰出版传媒网 http://www ppm cn
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司
开 本 652×960 毫米 1/16
印 张 16.5
插 页 2
字 数 179 千
版 次 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-1657-4
定 价 28.00 元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

序言

圣严法师是禅门曹洞宗与临济宗的法师，二十年来在中国台湾、美国和欧洲接引信徒不遗余力。《牛的印迹》这本书，是要用圣严法师自己的语言，为他独具特色的禅法所依据的原则，提供一个系统性的导论。

多年前初识法师时，我听他说了一则故事。有一个人手持宝剑乘船渡江，中途不小心把剑掉到水里。他在剑落水处的船舷做了一个记号，等船靠岸，再在记号下方的水里到处寻觅，结果找了一整天都毫无所获。这个寓言，许多方面符合了圣严法师对禅修的观点。法师生于清帝国覆灭后的时期，亲历了西方殖民者的入侵、第二次世界大战、革命和中国人为建造一个强大新中国持续至今的努力。所有这些经验，都在法师其人及其学说里留下不可磨灭的印记。虽然深受中国传统僧院文化的影响，但圣严法师凭着禅修与多年来教导中国和西方学生的经验，也对这种文化的局限性产生敏锐的体认。因此，他的教诲是前瞻性的，并且他毫不讳言对过去的吸纳有所选择。法师不愿意当个刻舟求剑的人。

当然，对很多西方读者来说，听到我说在今天的中国还有禅师，也许会感到惊讶，甚至不敢置信。按照流行的观点(一种除中国人以外几乎任何人都相信的观点)，真正的禅学早在十多个世纪以前就已从中国消失，而这一点，是因为佛教自唐代衰亡后出现“庸俗化”所造成的。对持这种看法的人来说，圣严法师的禅学之所以和想象中一千年前的禅学有所出入，正好是禅学在中国已

经式微的佐证。然而，圣严法师却是当今最受仰慕的中国僧人中的一位，他的禅修课程动辄吸引数以百计的报名者，而他的公开佛法讲座吸引到坐满一整个音乐厅的听众，也是常有的事。

圣严法师并不是一个特例。在比他早一辈的僧人中，虚云禅师(1840—1959)和来果禅师(卒于1953年)以及天宁寺、南华寺和高旻寺这些禅学重镇，都被视为禅传统的楷模，足以与禅宗的遥远过去并驾齐驱。不管拿从前哪一个时代来跟近代中国禅学比较，我们就是无法得出禅学在现今中国是死气沉沉的结论。

就像日本、韩国与越南的佛教徒那样，中国的禅师与禅修团体都自视为佛教“黄金时代”(唐代)遗产的继承者。而且也像日本、韩国与越南的佛教徒那样，中国的禅师彼此间也会争论传统与变迁、忠实与伪误的问题；事实上，这些也是历代不同的禅宗派别常常争论的问题。虽然有些人主张，禅宗想要保持生命力，就必须抗拒变迁，并保存传统的禅与修行方法，但圣严法师和一些僧人却不作如是观，反而认为转变才是生命力之所系。正如圣严法师所说的：“如果想要找出中国禅宗一个明确的特征，那大概就是，禅在中国一直是处于变化之中的。”

如果我们能够一改多年来的偏见，重新评价近代中国的佛教文化，就会发现这是值得的。尉迟酣(Holmes Welch)在其研究二十世纪初期中国佛教复兴运动的经典著作中，就已经对此做过尝试。过去二十年来，佛教以前所未有的蓬勃，在工业化的中国台湾繁荣滋长。①当我1981年在台湾参加佛经的大众讲座时，一个晚上

① Holmes Welch, *The Practice of Chinese Buddhism*, 1900—1950 (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1967)；亦可见 *The Buddhist Revival in China* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1968)。想了解佛教在台湾最近期的发展，参见 Liying Kuo, “Aspects du bouddhisme contemporain a Taiwan” in *Renouveax religieux en Aise*, edited by Cartherine Clementin-Ojha (Etudes thematique, no. 6. Paris: Publications de L’Ecole francaise d’Extreme-Orient, 1997)，第 83—110 页，以及 Charles Brewer Jones, Buddhism in *Taiwan: Religion and the State*, 1660-1990 (University of Hawaii Press, 1999)。

的听众是两百到三百人，而现在，听众的数目已达到数以千计（如果不是数以万计的话）。佛教组织的规模也相当惊人。像是由花莲证严法师创办的慈济功德会，辖下就有医院、基金会和大批随时为应付各种社会灾难而待命的志愿者。

还有许许多多的组织（包括圣严法师的“法鼓山”在内），资助从佛学课程到环保计划等范围广泛的活动，举办为俗家人而设的禅七和念佛会，又把很多过去只有在佛寺里才接触得到的佛教教义，介绍给大众。很多这一类的活动，追本溯源，就是由二十世纪初致力于复兴佛教的僧俗人士发起的。圣严法师身为这个传统的继承者，又是今日中国佛教界的重要人物之一，他的这本《牛的印迹》，可说是一个适时的窗口，让我们一窥中国佛教史上一个深具潜力的阶段。

不过，如果说《牛的印迹》有纪实价值的话，那并不代表它的意义仅止于一件文化展示品。归根究底，《牛的印迹》乃是一部规范性的作品：一本向西方世界对佛教感兴趣的大众介绍禅修方法的作品。此书绝不只是被动地记录圣严法师的个人信仰，相反的，这些信仰能够回应学禅者对禅修的某些误解，这正是本书的独到之处。圣严法师在讲课时忍不住要反复批判的有两个误解：一是认为禅是一种纯粹直观的修行，与文字和概念架构完全无涉；另一个则是认为禅是自足的，与传统的佛教教义迥不相干。圣严法师在中国大陆当小沙弥的岁月中，曾对这两个误解的遗害有过深切感受。不过，对禅宗的新人来说，这两个误解又尤其危险，值得我们在这里略谈一下。

很多读者都知道，禅是一种泛见于整个东亚的佛教传统，而它首度形成自己鲜明的轮廓，是在一千五百年前的中国。就像大多数东亚大乘佛教的宗派一样，禅宗相信，释迦牟尼在成佛时所体现的觉性，是众生本具的。这种觉性又称为“佛性”，它并不是后

天学习得来,而是自然而然,而且一直就是自然而然的。

禅宗也像大多数其他佛教宗派一样,声称它所提供的,只是一艘可以把人渡到“彼岸”的“摆渡”、是一根指示月亮方向的“手指”。不过,禅宗和别的宗派不一样之处,在于它认为人应该直接面向月亮和彼岸,而不要一味把注意力放在“手指”和“摆渡”上。它主张一种“无法之法”,誓言要抛弃论证的思想,不依赖任何既有的教义学说,以“直指本心”为旨归。马祖道一禅师(709—788)一再强调“平常心是道”②,临济义玄(卒于867年)则敦促弟子“只当个无事人就好”③。

这些主张,因为对人的内在价值予以无条件的肯定,所以听起来非常合乎自然,非常有吸引力。在那些对既有宗教建制已经不抱幻想的人看来,这些主张甚至像一种失落的智慧,既充满应许,又没有把“组织性宗教”的枷锁强加于人。然而,只要对禅宗稍加接触,就会知道它教导的第一课,就是这个世界根本没有什么是合乎自然的。不管本具的佛性可以把我们带到何种明觉的境界,但从无始时来,这种佛性就受到了贪、嗔、痴三种烦恼(佛教称之为三毒)的扭曲,变得面目全非。哪里有光,哪里就会有阴影;哪里有和平喜乐,哪里就会有冲突痛苦。这全都是累世的恶业和恶念所造成的障碍引起的。

不管佛性的概念乍看之下是多么的自我肯定,但纠缠我们的各种烦恼就是不会自己消失。想要让佛性展现,需要进行一场彻彻底底的心灵革命。而想要达到这样的转化,又必须先要有方向感、决心、贯彻一生的毅力和锻炼,以及组织——这是常常被忽略的一点。

事实上,当马祖道一说出“平常心是道”一语时,他的话是针

② 《景德传灯录》:《大正藏》no. 2076,vol 51. 458b22—26.
③ 《镇州临济慧照禅师语录》:《大正藏》 no. 1985, vol. 47. 498a16—17.

对那些已经过着最有纪律生活的僧团而发的。不管是在中国、越南、日本还是在韩国的禅学派别，这种组织是无所不在的：它们表现在每日的禅修功课，表现在禅堂的格局和程序，表现在师父与弟子间的礼节，表现在佛坛前的早晚供奉，表现在佛戒的受持，甚至表现在禅宗高度风格化的语言、意象、文字，以及颇为夸张的禅公案里。这就是历史上禅宗的实质（至少圣严法师是这样认为的），也是《牛的印迹》一书教诲的出发点。

至少从宋代开始，整个东亚的佛教界就已经习惯把佛教区分为两大主流：一是“禅”的传统；一是“教”的传统（“密”的传统则完全是另一回事）。两者都声称是源出于佛陀本人。据说佛陀在得无上觉以后，审视了众生的资质，设计出不同的教诲与修行法（即佛法），好让每一种资质的人最后都可以达到开悟境界。这个体系的学说（包括“四谛”和大乘佛教的菩萨理想）首先是佛陀在说法时宣示出来，后来经过编集整理，成为佛经。而所谓“教”的传统，就是认定佛经具有最高的权威性，可以作为解释论断佛陀初衷与本怀的根据。相反的，“禅”的传统却不把最高权威放在佛陀的言说文字上，而是放在佛陀活泼的开悟智慧上，并认为这种智慧才是佛陀一切言说文字之所本。

顾名思义，“禅”的立场是禅宗所秉持的，而采取“教”的立场的，则包括了天台、华严、净土和所有高度重视佛经的宗派。禅宗主张，把佛经视为佛教的最高权威，并不是佛陀本人的意思。因为除了佛经的传统以外，他还创立了另一个传统，一个不是靠文字相传，而是靠“心法”相传的传统。禅宗主张，心法的“灯火”是透过前后相续的“祖”或“师”一代一代传承至今天的，这就是所谓的“以心传心”。而每一代的传承者，都是经过上一代的禅师正式认证的（这种认证的正式名称是“印可”）。如果回溯禅宗的法统，那第一个获得印可的人就是佛陀的弟子迦叶。因此，所谓的“禅师”，

并不是单指那些达到了佛陀所体验过的开悟状态的人，而且还是必须经过正式认证的。这种“传法”乃是禅宗传统与宗派的核心元素。

禅对西方来说几乎是全新的东西，西方不但不熟悉它的术语，而且因为西方认定它是透明和率真的（这也是它吸引人的原因），遂对它产生很多不符事实的期望。这使得美国的学禅者和禅学谈论与中国、越南、韩国与日本的情况大异其趣。特别是因为禅宗强调“不立文字”的直观主义和“以心传心”的方法，让美国的禅修者夹带了很多奇怪的、未明说的假设。正如很多美国禅修团体在二十世纪八十年代初期（一个禅师人数在美国锐减的时代）所证明的，任由这些假设默默存在而不加以讨论的话，它们会产生很大的杀伤力。

圣严法师的忧虑是，人们误解禅只是一种“离言说文字”的修行或直接体悟。多年前，我曾在圣严法师纽约的一场演讲中担任翻译，题目是禅修与“般若”以及“空”的关系（这在当时是一个常常谈论到的题目）。到了发问时间，一个长相瘦削的听众站了起来，直直看着法师的眼睛，问道：“你是开了一张精采的菜单，但菜在哪里呢？”讲堂里顿时鸦雀无声，全部眼睛盯在法师脸上。不过，法师从容平静地回答说：“有空来打打禅七吧。”

发问者并没有获得他想要的菜，而且很有可能，他根本不是为能大快朵颐而来。自此以后，我在禅学演讲和禅修课堂上遇见这种人的机会不计其数，他们有敲打地板的，有小声嘀咕或大声咆哮的，有说些谜样话语的，也有像达摩祖师一样不发一语、怒目而视的。这些人什么都可能会做，但就是不会说出心里的想法。谈到修行的话题时，他们常常会说：“你只管好好修行吧！”要不就是：“我们只是修行，不会去谈它。禅和言说有什么关系呢？和思想有什么关系呢？跟研究佛教的教义有什么关系？”

某个意义下，这话并没有错，因为正如传统佛教对八正道的构想一样，禅宗也是要求修行者毫无保留地把注意力放在方法上。在某个层次上，你确是应该停止东想西想，而任由方法发挥它的作用。不过，如果你进一步追问，就会发现很少人能告诉你，这种"修行"包含些什么内容，遑论能说明修行所指的方向。它会带给你什么呢？它凭什么做到它所说的呢？当修行本身开始出现效果，这个问题尤见迫切。所以，为什么要对于禅抱持这么难以捉摸而又夸张的态度呢？为什么要对知性和表述的语言作出这样独断的抗拒呢？如此"纯粹的禅修"，其造作性与意识形态难道会亚于教条式的宗教教义吗？

同样不妥协的态度也可以在东亚的佛教僧侣中找到（这一点，我们稍后将会在圣严法师的生平故事里看到）。只不过，和我们读禅宗公案语录时所想象大不相同的是，在东亚强调"不立文字"，是以一个相当重视纪律和修行的环境为脉络的。事实上，强调学习经义的"教"派和强调智慧的"禅"派所致力的都是同一件事：恢复我们本具的佛性。两个传统都一样强调修行与开悟的重要性。一个很常见也很不幸的误解就是：以为所谓"教"的传统只重视钻研故纸堆，而只有禅宗重视修行与体验。事实上，这两个传统都重视修行，它们的分歧仅仅在于方法与认可权威方式上的不同。

进一步观察，即可发现这两个潮流在历史上是紧密相依的。每座禅寺都有藏经阁，收藏着大量佛教与非佛教的著作，而历史记载也显示，不但一般的禅修者会读它们，就连显赫的禅师也非常熟悉这些作品。不管是天台宗或华严宗的著作、大乘重要的经论、律典，还是历代高僧的传记，它们的内容常常闪现在古代禅师的话语里。就连禅宗所使用一些很根本的比喻，如临济宗的"四宾主"、曹洞宗的"君臣五位"和著名的《十牛图》等，都是与佛教主流

对菩萨道的表述方式相呼应的。

把这些事实考虑进来就可以知道，禅的“技艺”绝不只是劈柴挑水这些原始真纯的活动可以穷尽的。正如圣严法师常常指出的，不管禅宗在口头上有多么强调“不立文字”，但迄今为止，它文献的数量却超过佛教的任何一个宗派。另外，禅修者正是透过这些文献(一种高度修饰化的文类)初步体验禅的丰富颜色与肌理。由于学习这些内容是禅宗弟子的必要训练，久而久之，一套术语就从中建立了起来，成为禅宗整个开悟观念的寄托所在和禅门中人互相沟通的方式。不管禅悟是不是一种超越的体验，但禅修整体是镶嵌在一个意义与预期的网络里，却是不争的事实。这个制式的网络，绝不亚于阿毗达摩的分析、天台宗的释经，或者密宗的辩论。

在中国佛教(包括禅宗)的用语里，那些拒绝或不谙使用佛教术语的僧侣，会被称为“暗禅者”或“盲禅者”，意指他们也许在修行时获得过若干体验，但仍不够资格被认定是个有修为的人，更不要说去指导他人。因此，禅宗虽然强调“不立文字”，却不代表它对任何的禅修技巧与禅修经验都照单全收。它并没有把一切禅修技巧都视为好的，或把一切禅修经验视为正面的。事实上，有一些技巧和经验恰好是坏透的。在禅宗和大部分的佛教宗派看来，如果你不是沿着传统为你铺好的道路走，或没有一位有能力的老师在每个转弯处给你耳提面命，那你有再多的体验，都不过是走火入魔的前奏。

另一个常见的误解，是以为禅的传统有着绝对的形式或本质，而某一个特定的法统(不管是中国、韩国、越南还是日本的)则是它最有权威的代言人。这是一种“实体化”的谬误，也常常被人用来作为拉抬自身法统的工具。事实上，这个误解跟前一个误解相关。因为就是相信有一种完全离开言说文字的开悟，人们才会

神化禅宗的一切，其中包括禅师的行为及其背后的特殊文化。在把禅引介到西方来的人士之中，着力最多的也许莫过于日本禅学思想家铃木大拙。他写过好几部介绍唐宋时代禅宗大师的著作（唐宋被认为是禅的"黄金时代"，也是禅引入日本的时代）。但他对宋以后禅宗的发展，却相当悲观。他认为，自宋以后中国的禅就变了质，失去原有的形式与精神。1924年，在中国进行过一趟走马观花的访问以后，他宣称："到过中国的日本旅人都会哀叹，一度大盛于唐宋时代的禅，已不复存在于中国。"[4]

这个有关禅宗在中国转变与衰落的论点，当然不是全然无的放矢。问题是，禅固然在宋之后有所改变，但它在唐代、五代和宋代时期，在不同的法统与法统之间，在不同的地区与地区之间，禅宗又何尝是一模一样的！没有宗教可以自外于社会与政治动荡的影响（铃木大拙自己所属的后明治临济宗何尝不然），中国的禅宗也不例外：不管是十九世纪中叶的太平天国之乱、1912年的国民革命或二十世纪六十年代的"文化大革命"，都在中国禅宗身上留下了鲜明的烙印。面对殖民者的入侵和现代化的压力，寺院的经济和传统受到巨大的冲击，改变是佛教僧人唯一的自救之道。

在这样的大环境下，要求中国禅宗保持唐代的面貌是可笑的。何况，铃木大拙的中国行也并未走访像静安寺与高旻寺这些禅学重镇，或者会晤过像虚云与来果这样的高僧。[5]他不只不承认宋以后的中国有禅，也不承认韩国和越南的禅学派是禅，甚至连日本的曹洞宗也绝口不提。众所周知，铃木大拙对日本曹洞宗的教理极为反感。不过，就算没有这种恶感，他不承认日本曹洞宗足以与他所属的后白隐临济宗（十八世纪的产物）并驾齐驱，也是可

④ 有关铃木大拙的中国之旅与评论，见 Holmes Welch, *the Practice of Chinese Buddhism, 1900—1950*, 第 472 页。

⑤ 这个发展在 Holmes Welch 的 *The Buddhist Revival in China* 一书里有详细的论述。

以想见的。

然而，以此责难批评铃木大拙有失偏颇也不尽公允，因为他不是唯一持这种论调的人。何况，禅学派之间的互相批评，也是屡见不鲜。韩国人对中国人不懂欣赏他们“法战”的妙用早有怨言；日本人抱怨韩国和越南的禅道背离了禅的初衷；中国人、越南人和韩国人则厌恶日本禅严格的形式主义。事实上，禅学派之间这种彼此龃龉、我是你非的情形并不是新鲜事。早在唐代，禅门的南宗就已批评北宗为渐进主义者。临济宗的开创者临济义玄讥讽那些滥竽充数的禅师只会装腔作势，把“古人闲名句”[⑥]挂在嘴上。

还有美国的学禅者，也就是“禅”这座大楼的新住户。他们要不是大肆炫耀自己的师承和法脉，就是自命为禅宗史上的工程师，摩拳擦掌准备好要把禅的“精粹”从文化的外壳中萃取出来，让它可以与新的千禧年接轨。几年前我读过一位美国禅师所写的一篇文章，作者竟然大胆宣称，说身为了解历史进程和住在这个无远弗届世界的现代人，大有能力创立一种“美国”佛教，而不用像中国那样，得花上许多个世纪来吸纳消化佛教的精神。看来，禅宗的“不立文字”还真对了具有工业化精神美国人的胃口！

以上的考虑会怎样影响《牛的印迹》这本书呢？首先，《牛的印迹》是以公开与有系统地讨论禅修的面目出现。圣严法师认为，这样的讨论并不会成为禅修的障碍，因为不管我们自认为有多“离言说文字”，从一开始，我们就是彻底被文本束缚住的。尤有甚者，这种讨论可以让那些本来没有方向感的修行者得知修行会把自己带至何处。另一方面，书中展示的又是特定禅师所建构出来的特定教诲，是在老师、学生与既有传统的互动中形塑出来的。作为一根“手指”，它固然有可能指向一些超越时空不可言说的奥秘，但既然是为了与历史情境对话而发展出来的教导系统，它也不会

⑥《镇州临济慧照禅师语录》:《大正藏》47. 497c8—9, 499b27—c5, 500a27—c15.

忽略自身的无常性。因此,《牛的印迹》并不假装本身有资格代表古往今来所有的禅学派别发言,而只是希望可以为今日对禅感兴趣的人提供一本有用的入门书。

《牛的印迹》的书名,是从一组著名的系列画《十牛图》衍生出来的。这组图画至少从十二世纪开始,就被东亚的佛教界拿来作为说明禅修进程的阶段次第之用。我们可以把图中那个牧牛人视为修道者的象征,也就是想透过参禅而驯服污染心和实现佛性的人。牛所象征的是心,是需要加以开发的对象。另一方面,图中的牛也可以解读为佛性本身。不过,有鉴于在《十牛图》里,牛的特征是变来变去的（到最后甚至连同牧牛人一起从图画中消失),因此,把它当成佛性在不同修行阶段的客观化表现,会更中肯一些。就此而言,牛还可以解读为被烦恼覆盖的污染心,是修行者在修行过程中既认同而又加以转化的。

《十牛图》为首的几幅画图描绘的是牧牛人动身去找牛,把它降伏，然后当作禅道上坐骑的这个过程。当牧牛人第一次瞥见"牛"(也就是佛性)的时候,也是他第一次尝到禅的滋味。这时候,修行者获得了关于觉心与污染心的第一手体验,随着这种体验而来的正见和正念,乃是禅修道路的真正基础。在此之前,修禅者对自己的精神方向未明,其修行也是浅薄的,只能任由胯下的牛跟随着地上一些混乱的牛迹随意而行。

但什么是牛的印迹?牛的印迹就是那些最初让修禅者起心修禅的言说文字。它们是历代修禅有成者所留下来的"迹",但不是活泼的开悟体验本身;是牛的足迹,不是牛本身;是指向月亮的手指,不是月亮本身。它们不是禅的"精髓"——如果"精髓"一词所指的是那种只能透过实质禅修达到深邃身心转化的话。问题是,要是不透过一种我们能够明白的语言来解释,我们又凭什么知道有这种"精髓"的存在?更遑论起而追求了。因此,牛迹乃是那些可

以让禅宗的"不立文字"得到恰如其分定位的特殊文字。禅宗初祖菩提达摩的《二入四行论》开篇有这样的名句:"理入者,谓藉教悟宗。"⑦(所谓以理而入,意谓藉教理让人悟识本宗的要旨。)一千五百年后,《牛的印迹》宣布要起而效法这个榜样。

除了本序言和接下来一篇有关圣严法师生平的简介以外,此书的内容大部分取自法师在二十世纪七十年代晚期和八十年代于纽约禅修中心为弟子所开的禅修课程、禅七讲话和为资深弟子所开的系列讲座。它们都是从录音带整理出来的,为求清楚顺畅,曾略加润饰。有些章节完全来自单一的讲座,而有些章节(如"看话头"和"默照禅"的段落和谈"十牛图"整章)则是从不同的讲演汇集而成。偶尔会有一些材料是引自法师的其他著作。⑧显而易见,本书不拟采取研究禅语录的写作方式。它是一部系统性的著作,不管是材料的选择,还是章节的安排,都是根据同一个原则:为禅的道路与修行提供自成一家之言的全面性架构。

在《禅的体验》(1980年台湾出版)一书中,圣严法师第一次用文字把这个架构的原则勾勒出来。不过在此之前,在禅坐班和禅七他已经运用这些原则好些年。尽管自《禅的体验》出版后的二十年来,圣严法师一再转换强调的重点与方法,但整体原则和结构基本上并未改变。因此可以说,《牛的印迹》里所展示的修行架构,圣严法师在禅修中心的核心课程里沿用了超过二十年。这个架构的逻辑和《牛的印迹》的章节安排是相呼应的,可以概述如下。

---

⑦《景德传灯录》:《大正藏》51. 458b22—26.

⑧ 第二章"修禅与调摄身心的原则"的内容,是以圣严法师深具影响力的著作《禅的体验》(台北:东初出版社,1980)为底本的;第三章"佛教的戒律与禅修"则主要取材自《戒律学纲要》(台北:天华出版社,1978)。它们会被收录进来,是因为其中对圣严法师教理系统的重点提供了最有力的概述,前者一直是他中级禅修课程的固定部分,后者则是他授三皈依、五戒和菩萨戒的前导教导。最后,第九章"禅修的先决条件"中的"内在条件:取得进步四种必要的心理状态"一节,是取材自 *Getting the Buddha Mind*(《佛心》)(New York: Dharma Drum Publication, 1982),此书为圣严法师的佛法讲演集,由 Ernst Heau 辑录成书。

除本序言和接下来的“圣严法师简介”外,《牛的印迹》全书共十一章，而这十一章又可分为三大部分。第一部分包括第一、二章。第一章“禅与‘空’”将禅宗的基本出发点回溯到传统佛教对“空”和“慧”的看法:“慧”是一种开悟智慧,它可以让人洞见万物皆“空”的道理,使人从烦恼中解脱,展现本具的佛性。第二章“禅修与调摄身心的原则”讨论到,什么样的身体姿势和禅定方法,可以正确而安全地培养出解脱智慧。这两章是互为参照的,可以为后面章节讨论的专门禅修技巧提供一个方向感。

第二部分包含第三至五章，讨论的是传统佛道的三无漏学:戒、定、慧。这部分提纲挈领地说明了印度传统佛教用来修“止”与“观”的程序。“止”、“观”两者被喻为“鸟之双翼”,它们联合起来,可以唤起和深化修行者的解脱智慧。这种修行道路,在中国佛教被称为“渐法”,因为它要经过戒、定、慧三阶段。它始于持“戒”,也就是内化佛教所制定的戒。继之以习“定”,即透过修习“五停心观”其中一或数个方法,达到禅定的境界。最后是(三)修“慧”,即透过“四念处”的方法培养开悟智慧。有了戒的坚实基础,习定和修慧的技巧就能相辅相成,把贪、嗔、痴这些根深底固的习性(它们是苦的根源)给铲除掉。

第三部分(第六至十一章)把焦点从传统佛教的“渐法”架构,切换到禅宗的“顿法”架构。这个部分,堪称全书的核心。但既然如此,前面又何必花那么多的篇幅,去谈“渐法”系统的三无漏学呢?这是因为禅宗固然可以自诩为一种“无法之法”,但如果我们深入考察就会发现,这是以禅寺和禅堂高度结构化的起居与训练方式为前提的，而修禅者所下的功夫，在很多方面都是传统佛教戒、定、慧三原则的体现。禅宗的方法与传统修行法的区别只是优先级的不同。传统佛教把三无漏学视为三个分离的步骤,禅宗把最后一个步骤挪到最前面,毫不妥协地要求修行者从一开始就要直

接面对“空”和“慧”的高墙。智慧被认定在任何时候都有绝对的优先性。

为了配合这个焦点的转换，第三部分的开始是引导性的概论“禅宗与顿悟法门”(第六章)，继之以“参公案与看话头”(第七章)和“默照禅”(第八章)。这两章乃是圣严法师所教导禅法的核心。第九章“禅修的先决条件”勾勒出禅修所需要的一般环境，它提到的禁戒与常规相当三无漏学的第一和第二学。全书最后两章是“何谓禅师”(第十章)和“十牛图”(第十一章)，它们透过讨论禅悟、禅师的角色是什么，以及“禅法传承”的问题，让全书得以圆满完成。

圣严法师简介

为时代发愿：圣严法师及其以"解行并重"实现人类潜能之使命。

——丹·史蒂文森

佛法多彩多姿，适化无方，凡不能统摄总贯，不能始终条理，都会犯上偏取部分而弃全体的过失。这种家风，使佛教走上空疏贫乏的末运！

——印顺法师，《成佛之道》

圣严法师在中国台湾和美国两地传道授业迄今超过二十年。在台湾和海外的中国佛教徒之间，他的名字是用不着介绍的。他撰写了大量学术性与通俗性的佛学著作，在中国佛教徒中拥有广大读者，他所创立的"法鼓山"是台湾三大佛教组织之一。他也是新加坡、马来西亚和中国香港（最近还包括了中国大陆）佛学团体邀访的常客。在西方国家，圣严法师的知名度也许还不是特别高，这部分是因为他行事低调，但更大原因似乎是，美国和欧洲的禅圈子都误认为禅宗在中国早已绝迹。

圣严法师自承，他本人和其教诲都是时代的产物———一个面对巨大挑战与急需转型的时代。很多对他的价值观大有影响的人物，都是具有进步思想的僧人，其中包括了太虚大师（1890—1947）及其弟子印顺法师。然而，一些思想较保守的僧人，如禅宗的虚云法师（卒于1950年）和来果禅师，律宗的弘一大师，净土宗的改革者印光大师，以及天台宗的谛闲（1857—1931）与倓虚法师（1875—1936），对圣严法师都有着相同的影响力。尽管使用的方法不尽相同，但上述所有法师，都以献身于振兴佛教的僧团而驰名。[①]

① 有关太虚大师及其推行的改革，见 Holmes Welch, *The Buddhist Revival in China* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1968)，第51—86页。有关天宁寺及其研究，见第115—116页。

处在新旧两个世界的夹缝中，宗教革新对这些僧人来说是别无选择的。那是一种迫于严峻形势的需要，被殖民者、现代科技、战争和革命所翻覆的世界将此强加到他们身上。从古老的清王朝覆灭到中华人民共和国成立这段期间，中国发生了翻天覆地的变化，而这些变化既有令人沮丧的一面，也有令人雀跃的一面。它们让人沮丧，是因为一切熟悉的旧事物都濒临淘汰。社会与经济的动荡粉碎了佛教僧团习以为常的平静。由于失去了传统的经济来源，僧团被迫寻找维持其运作的新方法，根本无暇顾及能否维系繁盛时代的佛教传统于不坠。另一方面，现代化又让一些具有进步思想的僧侣产生再造世界的愿景，认为说不定这是一个可以让佛教脱离封建压迫、实现真正潜能的契机。

一如同辈的许多佛教僧侣一样，圣严法师常常指出"发愿"的重要性。"愿"这个字，除了有传统菩萨"悲愿"的寓意以外，对圣严法师来说，它还具有社会实践的意涵。根据圣严法师的观点，世界不应该只被视为个人寻求解脱的场域，相反的，为了打造一个光明的未来，为了建设一片"人间净土"，佛教徒必须伸出双手，去形塑周遭的世界。接下来要介绍的便是，圣严法师发现这个"愿"和追求实现这个"愿"的过程。[②]不过，圣严法师一定会认为，那并不单单是他个人的生平故事，因为他的命运，只是一个更大的命运的一部分，亦即中国被迫进入现代世纪的历史命运。另一方面，这个故事又有其专属的意义，因为那是圣严法师交会过的无数人所共同形塑而成的。就此而言，圣严法师的生平，可说是求新求变集体精神的证言——这种精神，被二十世纪前半叶混乱的历史事件所唤醒，且已在当代的华人社会里，推动出了异常蓬勃的佛教复兴。

---

② 以下有关圣严法师生平的叙述，部分是根据口头的访谈，部分是根据法师已出版的传记和自传，后者包括了《归程》（台北：东初出版社，1968）、《圣严法师学思历程》（台北：正中书局，1992）、陈慧剑，《人间教育的圣严法师》（台北：中华佛学研究所，1990），以及 ***Getting the Buddha Mind.***

圣严法师出生于 1930 年上海外围一户贫苦农人家庭，在家里排行最小。长江的反复泛滥加上家里没钱租地耕种，所以几个兄姊都得出外谋生。圣严因为体弱多病，加上年纪尚小，所以继续待在母亲身边。小学时因家境恶劣，学业时断时续，最后读到小学四年级就辍学。十三岁那一年，他家人偶然得知，附近狼山广教寺的方丈想找个小沙弥。父母征得圣严同意后，就让他到广教寺当小沙弥。他的师父名叫朗慧，曾就读于安徽九华山的江南佛学院，而这表示，朗慧法师理应比广教寺的其他僧人更有前瞻性眼光。尽管如此，据圣严法师回忆，他在广教寺所接受的训练相当传统，除了背诵佛事用得着的经文以外（主要是《禅门日诵》），几乎没有关于佛理和修行的教育。

圣严法师发现背诵《禅门日诵》相当困难，不管他多努力，就是记不住内容。朗慧法师见圣严毫无进展，认定他业障太重，吩咐他对观音菩萨进行额外的礼拜，以减轻业障。但因为每天的杂务都是排得满满的，所以圣严只好比别人早起和晚睡，挪出时间早晚各礼拜观世音菩萨五百次。这样的修行持续了半年，然后有一天，当他正在叩头时，忽然感觉有一股滋润的甘露从天而降，浇贯他全身。"我感觉到通体清凉舒适，"他在《佛心》里回忆说，"似乎整个世界都不同了。头脑变得明澈清楚，记忆力增强，学习能力增进，背诵再不是难题了。我从此深信观世音菩萨的慈悲加被，更重要的是，心底生起某种承担佛法的责任感。"[③]这个经验，让他对观世音菩萨产生了坚定的信仰，这种信仰也在日后帮助他突破许多不同的人生关口，包括了他想要闭关潜修却苦无资助者的时候，

---

③ Sheng-yen, *Getting the Buddha Mind*, 第 1—2 页。另见圣严法师的一本小书《观世音菩萨》（台北：东初出版社，1992）。圣严忆述，当朗慧师父教他这个方法时，告诉了他一个相关的故事：宋代的知名学者与禅师永明延寿因为觉得业障深重，就以拜法华忏的方法加以消解，行此忏法期间，他梦见被观世音菩萨以甘露灌顶；他的心顿时明亮起来，获得了无碍的辩才，并因此写出了一部有关佛教教义博大精深的综合性著作。

在日本求学遇到经济困难的时候，以及后来计划创立法鼓山经费不足的时候。所以，遇到面临困难的信徒向他求教，圣严法师常常会建议他们念诵观世音菩萨的名号。④

1946 年，随着抗日战争结束，寺方派他和其他几个小沙弥到位于上海的下院大圣寺，透过佛事为寺方募款。接下来两年的大部分时光，十六岁的圣严法师都是日复一日忙着为付费的施主诵经、拜忏和放焰口。在其自传《归程》中，圣严法师以辛酸的语气回忆了这一段岁月。他当小沙弥已经几年了，但家里却因为太穷，买不起僧装供他穿着（广教寺原规定小沙弥在落发时应有这样的僧装），因此，圣严法师只能穿着补了又补的俗服（外披一件水红色的麻布七衣）去赶经忏。大圣寺的小和尚都会被派到施主家做法事，往往还得在两三户人家之间来回赶场。他们从不知道自己念诵的经文是什么意思，也没有时间学习或修行。这段时间，大圣寺赚了不少钱，但寺方却从未想过要为圣严这些小沙弥提供适合的衣服与装备。这样的经历让圣严法师后来认为，这一类佛事乃是对佛教理想的最大贬损，并禁止他在台湾的佛寺因金钱理由从事这一类活动。⑤

圣严法师落脚于大圣寺的同一年，太虚法师的一些弟子在上海的静安寺创办了一所新的佛学院。由于佛学院有一个老师从前是广教寺的僧人，圣严法师在他的推荐下，接受入学考试并获得录取。这里课程的设计效法太虚大师不分宗派的精神，采取一种兼容并蓄的方式，这种精神又可回溯至明朝的蕅益智旭法师（1599—1655）。静安佛学院大部分老师都是和太虚法师多少有点关系的人，其中包括了南亭法师、道源法师和仁俊法师。尽管静安

④《观世音菩萨》，第 1—4 页。

⑤ 想多了解圣严法师对这一类佛事的态度，可参见他的《为什么做佛事》（台北：东初出版社，1990）。

寺的生活清苦，课程的设计也未尽完善，但在圣严法师的回忆中，那里的学生都因为有机会接触到佛教的历史和各宗派（华严、天台、唯识、中观、净土、律宗、禅宗）的学说而振奋不已。这都是他们很多人从前一无所知的。

修行也是静安佛学院的重要课程之一，而除了坐禅外，拜忏也是修行的重点。不过，静安寺的拜忏却有别于大圣寺。因为，追随太虚大师的改革精神，静安寺把拜忏的重点放在自我开发上，而不是为了施主或往生者服务。尽管如此，圣严法师还是认为，他所获得的训练未尽如人意。他在《佛心》一书里回忆说：

我们是有打坐，却不是很清楚正确的方法。因此，想从中获得任何真正的力量是很困难的。我们猜测，大概要花上好几年的工夫，才能够获益。我记得就连释迦牟尼也花了六年时间修行。我也记得，二十岁出家的虚云大师到了五十岁还在修行（当时他还没有大名远播）。

那些拥有深刻禅修体验的人，或者被认定已经开悟的人，从不说明自己的体验是怎么样的。当他们彼此交谈时，使用的是奇怪的语言，意义飘忽，难以捉摸。我们的同学之中，有几个年纪大一点的，曾经在禅堂待过若干年。当我请教他们有关修行的事情时，他们会说："哦，那很容易，只要盘腿坐着就行。坐到腿不会痛就表示有所成。"有时候，寺里的比丘会给我们一个公案去参，但总的来说，那里并没有系统性的禅修训练。

有一次我在学期中去打了一次禅七。我就是坐在那里，直到香板传来信号，要我们进行经行为止。没有人告诉我经行要怎么个行法。我们之间流传一个说法，除非一个人能够打坐到"漆黑桶底脱落"，否则是没有资格去见师父的。

有时在打坐中我会想："打坐时我该做些什么？应该称名

念佛吗？还是做些别的？什么才是真的打坐呢？”我反复问自己这些问题，只觉得满腹疑团。不过，在静安佛学院念书那段期间，我的疑团从未获得解决。⑥

1949年，上海的僧团乱成一片。知名僧人靠着与高官要人的关系逃到了台湾，而年老和年幼的僧人只能自求多福。这时候，上海街头开始出现了募兵前往台湾的海报。在一些年长僧人的敦促下，圣严法师和很多同道脱下了僧袍，报名入伍。当年春天，他随部队到达台湾。接下来十年（1960年止），他都在军中服役，军阶逐渐往上升，并一直不放过任何可以进修的机会。

在十年的军旅生涯中，圣严法师对佛教一直念兹在兹。他与旧日的同道或老师继续保持联络，而且常常在佛教杂志上发表文章。他也发现自己对佛理和修行的问题愈来愈关心，对出家生活愈来愈怀念。回顾这段时间的心灵状态，他形容自己是一个“问题人物”：

> 我过去的疑团一直没有获得解决，各种困扰纷至沓来。我觉得佛教教义中存在着很多矛盾，是我所无法解决的。这让我非常困扰，因为我对佛教有着很深的信仰，相信佛经里的话是不会错的。诸如“什么是开悟？”、“什么是佛性？”的问题一直压迫着我。我渴望可以知道答案。
>
> 潜藏着的疑问一直在那里。我在工作时，它们会消失，但在我修行时，这些叫人窒息的疑问又会去而复返。这样的情形持续了很多年，直到二十八岁那一年才有所改变；当时，我遇到生平第一个真正的老师。⑦

---

⑥ Sheng-yen, *Getting the Buddha Mind*, 第3—4页。
⑦ 同上书，第4页。

一个转折点出现在1958年。这一年圣严因缘凑巧，认识了灵源法师（1902—1988），他是著名的虚云法师（1840—1959）的法嗣，是个相貌堂堂而谜样的人物。有一天，圣严法师赴高雄佛教堂拜访，刚好灵源法师也在那里作客。晚上，他们被分配到同一个通铺夜宿。当圣严法师准备就寝时（他当时还是个俗家人），却看到灵源法师“挺着个大肚子”，开始打坐起来。这让圣严法师觉得自己也应该坐禅而不是睡觉，于是就坐到了灵源法师旁边。不过，他的心思却无法集中，各种疑问不断萌生。圣严法师这样回忆当时的情景：

> 我仍然被那些疑问压迫着，拼命想让它们安静下来而不可得。但他（指灵源法师）看起来却相当自在安详，似乎对这个世界一点疑问都没有，于是我决定向他求教。
>
> 他耐心聆听我诉说许多疑问和困惑。我滔滔不绝说了两三个小时，但他没有回答任何一个问题，一直只是说：“还有吗？还有其他的吗？”见他不回答任何问题，我极为气恼，急着想要得到答案。但突然间，他叹了口气，大力用手掌打在床沿的硬木板上，说道：“你哪来那么多问题！放下来，放下来，我们睡觉吧！”
>
> 这些话让我恍如遭到电击。我通体流汗，感觉就像一场重感冒马上获得治愈。我感到压在身上巨大的重量忽然离我而去。那是一种非常舒服和有安抚性的感觉。我们坐在那里，不发一语。我快乐极了。那是我人生中最愉快的夜晚之一。第二天，我继续感受到无比的快乐，整个世界变得焕然一新，就像我是第一次看到它似的。
>
> 这时候我体认到两个对修行来说不可少的要点。第一就是必须等待因缘。有些事情不是你能完全掌控的，其中包括

你自己的业、其他人的业与环境因素等等。你必须等待它们以某种方式聚合在一起,才可期待此次修行会有所精进。想要在修行上能有一跃千里的进步,你必须等待这个业缘的出现。

其次,要达到有效的修行,必须运用有效的方法,并接受一位够资格老师的从旁指导。从出家开始,我已花了十五年的时间修行。我觉得太长了。过去,当我请老师指引我时,他们只会说:“你努力用功就是。除此之外还有什么好说的呢?”但我现在明白了,努力固然很重要,但要让努力得出成果,得先符合两项前提:有好方法和好老师。[⑧]

圣严法师与灵源法师的这场会面,对他重返佛门具有决定性的影响。此后,他一直与灵源法师保持联络,并从灵源法师那里继承了临济宗的法脉。不过,就在同一年,圣严法师也遇到了生平最重要的一位老师:北投中华佛教文化馆和农禅寺的主持东初法师(1907—1977)。在1960年的新年,东初法师授予圣严沙弥十戒;翌年,接受具足戒,成为正式的比丘。

从许多方面来说,东初法师都是位不同凡响的僧人。他既是太虚法师的学生,也从智光法师(1889—1963)那里传承了曹洞与临济二宗的法统。智光法师是江苏焦山定慧寺的监寺,曾受学于杨仁山所创设的祇园精舍。因此,东初法师除了身受传统的禅学训练以外,也得到佛教改革派的精神熏陶。[⑨]不过,初遇到东初法师时,圣严对他的个人背景所知甚少,就只是被他那不同流俗的风度和谈吐所吸引。

东初法师于1977年12月在台湾圆寂,当时圣严人在纽约布

⑧ 同上书,另有一些数据来自陈慧剑,《人间教育的圣严法师》(台北:中华佛学研究所,1990),第27页。

⑨ 欲对杨仁山(杨文会)其人有进一步的了解,可参见 Holmes Welch, *The Buddhist Revival in China*, 第2—22页。

朗克斯区的大觉寺。圣严回忆起东初圆寂当晚的情形，他的叙述让我留下深刻的印象。圣严就寝前都会禅坐几小时，那是他每日例行的功课。但那个晚上，他却发现自己的心神无法安定下来。他反复想到自己所属法统的问题。一种强烈的力量驱策他，第二天一早便前往藏经阁，搬出许多书籍，想理清晚近曹洞宗略显隐晦的法统传承。那之后不久，他就接到来自台湾的电话，告诉他东初法师圆寂的消息。多年以后，当我挂单在东初法师位于台北近郊的农禅寺时，凑巧从一些老比丘尼身上得知这个故事还有另一个部分。东初法师圆寂当晚，他沐浴后换上干净的袍子，并交代寺里的女尼明天早上不必费事为他准备早点。第二天早上，她们发现东初法师以坐禅的姿势直挺地坐着，却已经断了气——和我们在古代高僧的传记里读到的一模一样！

总而言之，圣严法师从两年亲炙东初法师的生活中深获教益，虽然同时也吃尽了苦头。当中华佛教文化馆和农禅寺的比丘尼回忆起圣严法师当时所受的训练时，都耸耸肩、摇摇头说："苦，太苦了！"圣严法师自己则回忆说：

> 跟随他（东初法师）的两年间，是我生平最难熬的时光。他不断找我麻烦，让我联想起密勒日巴从他师父玛尔巴那里受到的对待。例如，他会叫我把所有行李搬到一个房间，稍后，又叫我搬到另一个房间去。再过一会儿，又叫我搬回原来的房间。有一次他叫我把一面窗给封起来，在另一面墙开一扇新的窗。如此一来，我就得跑到位于佛寺上方很远的砖窑去搬砖。寺里煮食都是用瓦斯炉，但师父却常派我去收集一种特殊的木柴，供他泡茶之用。他经常因为我把柴劈得太大块或太小块而责备我。这一类的事情不胜枚举。
>
> 在修行的事情上，他给我的指导同样反复无常。当我问

他该怎样修行时,他叫我坐禅。但过了几天,他又会引用一位著名禅师的话说:“你是无法靠打磨一块砖头而获得镜子的,而你也无法靠坐着而成佛。”然后他会吩咐我改坐禅为礼拜,但过几天以后又说:“你这样做跟狗吃屎有什么分别！去读佛经吧!”我读了两星期佛经后,他又讥笑说,禅宗的列祖认为佛经这东西只是用来慰藉伤心的人。他会说:“你不是很聪明的吗?写篇文章给我看看吧。”等我把文章写好,交到他手上,他却把文章撕掉,说:“里面的想法全是抄袭来的。”然后他会用挑衅的语气,叫我用自己的智慧,写些有创意的东西。

我跟他同住的那段岁月,他禁止我在房间里放毯子,并说比丘晚上应该是要打坐的。如果累了,可以打打盹,却不应该享受床或毯子的舒适。这就是他训练我的方法。我做的任何事情——哪怕是他所吩咐的——他都认为是错的。虽然很难将他对待我的方式视为一种慈悲,但那确实是慈悲。如果不是受过这样的锻炼,是不可能有所成就的。我也从他那里体会到,学佛是很严格艰苦的,而且人在修行时应该凡事靠自己。

跟随东初师父两年后，我就到山中闭关潜修去了。离开前,我告诉他我发愿要艰苦修行,无负佛法。他却回答说:“错了！什么是佛？什么是法？最重要的是无负你自己！”

有一次东初师父告诉我:“师父与弟子的关系就像父与子,就像老师与学生,但也像朋友。师父也许可以指导、批评和矫正弟子，但弟子必须为自己的修行负责。师父是无法像母亲一样,事事为弟子操心的。师父只能把弟子带到路上,弟子必须靠自己的双脚走完全程。”

最后,东初师父告诉我,一个修行者必须福慧双修。一个人独自修行,固然可以修得定与慧,但他必须谨记,还有其他有情需要佛法的滋润。他说:“控制好你自己。当你控制好自

己，就可以自由自在地与大众和谐共处。”[10]

师从东初法师两年并从他那里获得传法以后，圣严法师决定闭关潜修，以加深自己的修行。早先，1961 年重新剃度后不久，圣严法师曾在高雄附近的朝元寺住了一段时间，他发现那里的环境相当优美。不过，会选择朝元寺附近作为闭关之地，还有一个重要原因：之前住在那里的时候，他经历了生命中第二个最奇妙的体验，并从此深印脑海。

初到朝元寺每日的功课是早上拜《净土忏》，下午拜《大悲忏》，晚上再坐禅。圣严法师觉得这样的安排对于安顿自己的身心很有帮助。不过，体力劳动也是朝元寺每天的例行功课之一。有一次，身体并不强壮的圣严被分派到一项工作，就是把十大箱的书搬到二楼藏经楼。当他搬着搬着的时候，一个问题突然从脑海里冒了出来：“谁在搬书？”听到这样一问，圣严法师骤然感到那个正在搬书的人消失了，连带着提出这问题的自我也一起消失了。圣严法师在几小时后回过神来，发现书已经在不知不觉间全部上架，而且排列得井井有条。

对于一个有心闭关的人来说，朝元寺四周的山脉看来是一个上上之选。那里不只风景极优美，而且人迹罕至，环境清幽。然而，因为才刚受戒成为比丘，所以他找不到信徒出钱资助他去盖闭关的小房子和准备生活起居的必需品。为了解决这个问题，他每天都拜《大悲忏》和称念观世音菩萨名号。过不了多久，智光法师的一位俗家弟子向他伸出了援手，再加上朝元寺的支持，圣严法师闭关的基本需求就齐备了。

1963 年，三十四岁的圣严法师开始了人生的第一次闭关（他一共闭关两次，各为期三年）。这期间，他把修行的重点放在拜忏

---

⑩ Sheng-yen, *Getting the Buddha Mind*, 第 7—8 页。

(他形容这种修行的方法犹如"晾干肮脏衣服")。每天起床后,他会先拜《大悲忏》,整个早上的时间,都用来礼拜。下午,他会拨出两小时读《大藏经》。他第一部读的是《阿含经》(这是效法印顺法师),其余的时间则是继续拜佛(阿弥陀佛)。晚上的功课是坐禅。若干年后,他说明了这种安排的用意。他指出,闭关潜修的人承受很大的压力,哪怕在展望或动机上有最微不足道的偏差,都有可能带来非常严重的后果。如果一个人过度沉迷坐禅,却没有先净化自己的愿,以及靠着持戒奠定稳固的基础,就会产生障碍。如此一来,不但无法达到开悟的效果,说不定反而会生病、发疯,甚至死亡(中国有关僧尼闭关时走火入魔的记载比比皆是)。

圣严法师这样描述了他的闭关生活:

> 闭关的前半年,我把重点放在忏悔和礼拜,以除去身上的重业。智光老和尚教我先拜《法华经》,后拜《华严经》。每读一个字,我就念一句经题和拜一拜。拜《法华经》时,我念的经题是"南无法华会上佛菩萨"(意谓"皈依于法华会之诸佛与菩萨"),拜《华严经》时,我念的是"南无华严海会佛菩萨"(意谓"皈依说出《华严经》时数量如海之诸佛与菩萨")。我就是这样拜完整本经的。我每天礼拜五小时,然后打坐,有时候也会称名念佛。
>
> 从闭关一开始,我的心就是平静稳定的,没有波动起伏。我感到非常快乐,就像回到了家一样。我一天只吃一顿,吃的菜经常是山上种的番薯嫩叶。我住的是间带个小院子的房子。屋后靠山壁,屋前是个人工砌成的断崖,可以远眺。虽然我只能在小院子里活动,但从来没有被禁锢的感觉。
>
> 到后来,我减少拜忏的时间,花更多时间在打坐和读佛经上,这期间也写了不少东西。那六年过得非常快,几乎是不知不

觉的。[11]

据圣严自己描述，他用于坐禅的方法与佛教典籍所提倡的修行技巧相当不同。他没有修习观心和观身的方法，没有参禅（即钻研禅宗公案），也没有念佛或观佛。事实上，他认为这些传统的方法无一适合自己的处境。他采取的是"只管打坐"，修的是没有方法的方法："无念法"。在进行这样的打坐时，"心不在内、不在外、不在中间"。多年以后，他体认到这种方法"疑似曹洞默照禅"[12]。

圣严法师把他闭关时的这种修行归于传统佛教的理想："解行并重"（或"定慧双修"）。为达到这个目的，他在修行以外每天辅以读经，慢慢把《大藏经》里最重要的经和论都读过一遍。在所有读过的佛经中，他觉得最有启发性的是《阿含经》和《般若经》。

在第二次闭关期间（1966—1968），圣严法师开始大量写作。他在这个阶段最重要的一部作品《戒律学纲要》，是对佛教戒和律的概览。此书是以现代的论述与分析风格写成，反映出二十世纪六十年代晚期一种新的、严谨的治学风气已经在台湾佛教界蔓延开来。这个发展，部分是由印顺导师等有进步思想的改革派僧人所促成的（印顺导师被很多人公认是台湾光复以后最有影响力和原创性的佛教思想家）。[13]圣严本身就是印顺导师的景仰者，不过，他在谈到自己的思想发展时，却特别推崇日本佛教学术界的影响（他透过作家杨白衣、张曼涛和师父东初法师介绍而认识到日本的佛学研究）。[14]

---

⑪ 同上书，第 8—9 页。

⑫ 见陈慧剑，《人间教育的圣严法师》，第 24—25、29 页。

⑬ 见 Ven. Yin-shun (Dr. Wing H. Yeung 译，M.C.), *The Way to Buddhahood: Instructions from a Modern Chinese Master* (Somerville, Mass.: Wisdom Books, 1998).

⑭ 东初法师曾经提供一套《大正藏》给新文丰出版社，影印为《大藏经》出版。另外，除了写作了一本《中国佛教现代史》（台北：东初出版社，1974）以外，他还写了一部对日本佛教的历史研究与概论，这是同类型中文著作的第一本。

PDG

意识到日本的学院训练有可能是复兴中国佛教的契机，东初师父力促圣严结束潜修，到日本的佛教大学留学。1969 年，三十九岁的圣严向东京的立正大学申请攻读佛学研究的硕士课程，获得接受。他的指导老师是日本研究中国佛学最德高望重的学者气本幸男。圣严两年内完成了硕士论文，研究的题目是《大乘止观法门》———本被认为是天台宗的慧思 (515—577) 所撰写、具有高度争议性的著作。东初师父本来是希望圣严在取得硕士学位后马上回台湾，但气本幸男因为欣赏圣严的聪慧与宗教热忱，劝他留下来继续攻读博士学位，而圣严也同意了。

遗憾的是，气本幸男在圣严作出读博士班的决定后不多久就过世了，让圣严顿失一位扶持者。"这时期我面临了经济困难，好几次都打算回台湾去。但我的导师却慰勉我："道心之中有衣食，衣食之中无道心。"听到这话以后，我就开始每天礼拜观世音菩萨。奇怪的是，没多久就收到一位来自瑞士匿名者的赠款，足够让我付学费和生活开支。到现在我还不知道这位捐赠者是谁。"[15]最后，圣严的博士论文在金仓圆照和野村耀昌两位教授的指导下完成，研究对象是明末清初有影响力的天台宗革新者蕅益智旭。圣严选择研究这个题目并不是偶然的，因为除了相关的研究相当少以外，蕅益智旭也以其前瞻性的兼容并蓄精神，受到太虚大师和虚云老和尚等有革新倾向的僧人的推崇。

留日的七年间，对修行兴趣浓厚的圣严主动接触了很多主流与非传统的日本佛教组织，其中包括了像原田祖岳系的禅、法华信仰系的孝道教团、立正佼成会和灵友会这些"新兴"的团体。他参加过真言宗的密法、日本本土的禅道教，也参加过在曹洞宗和临济宗的本山或地方性禅寺举行的摄心与禅修训练。在日本接触过的佛教人士中，他最难忘的是伴铁牛禅师（原田禅师的弟子，以

---

⑮ Sheng-yen, *Getting the Buddha Mind*, 第 9 页。

禅法严厉著称），日后，他语带感激地回忆说：

> 我到他位于北陆的佛寺打过好几次冬季禅七。因为地处日本北部，所以四周的环境非常严苛。另外，那位禅师好像是故意找碴似的，不断叫助手打我。但在日本，他们却是让我受益最多的人。有一次，他对我说：“你们学者都是我执和烦恼很多的人。你的业障很重。”⑯

最后，伴铁牛禅师授给了圣严法师“印可”，并鼓励他到美国去传法（到美国传法成了愈来愈强烈的念头）。

1976年，圣严法师在沈家桢和美国佛教会的邀请下到了美国，住在纽约布朗克斯区的大觉寺接引信徒。他停留了两年，直到1978年东初师父圆寂，需要他回台湾接掌中华佛教文化馆和农禅寺为止。自1978年迄今，圣严法师每年都会把时间平均分配给台湾和纽约两地的信众，两地各轮流住三个月。他在两地进行的活动基本上是一致的：包括了主持禅七、初级和中级的禅修班、定期的周末法会、佛教教义的特别班，以及主讲为周遭小区开设的讲座。不过，台湾方面的僧团要比美国的禅修中心更强调佛教教义和礼仪，而且会举行许多一般美国佛教中心所没有的活动，如念佛的禅七法会和拜《大悲忏》与《梁皇忏》等。

虽然过去二十年来圣严法师都把他的时间平均分配给美国和中国台湾，但他始终特别关怀毕生的计划：“复兴中国佛教和提升中国人”。为了找到并教育可以落实这个愿景的人才，圣严法师和其他几位僧侣在1981年于台北华岗的中国文化大学创办了佛学研究所。四年后，他获得台湾地区教育部门的核准，在北投重建这个研究所，成为独立的中华佛学研究所。目前，中华佛学研究所

⑯ 同上书，第9—10页。

提供的是三年制的硕士课程。杰出的毕业生可获得资助，前往欧洲、日本和美国攻读博士学位，以准备日后回台湾负起教育后进的责任。

1990年，圣严法师购买了一片可以眺望台北市北方海岸的山坡地，并重新命名为法鼓山。法师的心愿是把法鼓山发展为一个集佛学院（包括大学部和研究所）、国际会议中心和国际禅修中心（包括提供想要闭关的人适当环境）于一体的佛教根据地。组织的建立以及课程的筹设，可说是圣严法师本人一生经验的结晶，是他不同人生阶段——在中国大陆当沙弥、在东初法师门下当弟子、在南台湾闭关潜修、在日本念研究所——所见所思的反映。

不管是在美国还是在中国台湾，圣严法师所追求的都是同一个"愿"：利用佛法来提升人类，实现"人间净土"的理想。他相信，这样的和谐是不能透过强迫统一和泯灭差异而产生的；它来自一种草根性的努力，透过发现同中之异和异中之同而获得。达到这个目标的手段则是佛教所说的"定慧双修"或者"解行并重"。

大体上可以说，"慧"指的是对自己和周遭世界的深入了解；"定"指的是坚守我们最珍惜的价值与真理。透过开放性的"行"与"解"，每个人理论上都可以发现自己的"愿"，而无须接受由国家、种族、性别和宗族所外加的价值观。"解"可以带领我们过一种反省的生活，扩大对自我和周遭世界的知解；"行"可以把这种知解深植于内心，让我们达到言行合一。透过这样的"解行并重"，就可以找出一条与世界互相贯穿的生命道路，负责任而睿智地实现自我。

在圣严法师看来，这样一个实现自我的旅程，乃是佛教对世界性人本思想的了解与沟通所做的主要贡献。圣严法师和其他亚洲思想家对西方人本主义的主要批判在于，它太过于强调个人，因而流于自我中心主义——这个弱点具体表现在继承笛卡尔或康德的遗风，相信有一个与世界分离的"自我"。以佛教的观点，这

个所谓的“我”以至世间的一切，归根究底都是“因缘所生”(即缘起)，这表示个人对意义和自我实现的追求，是无法离开全人类、社会和自然环境的改善而获得的。这就是一种“人间”的人本主义，也是体认“净土就在人间”的一种表述。在圣严法师看来，这正是大乘佛教菩萨道的精髓所在。

目录

序　言 / 1

圣严法师简介 / 1

第一部分
导言：禅宗与佛教的修行

第一章 禅与“空”：禅与传统佛教的方法 / 3

　　禅宗与佛教的“空”观 / 6

　　对应不同修行阶段不同的修行方法 / 13

第二章 修禅与调摄身心的原则 / 20

　　有效禅修的先决条件：调身 / 21

　　有效禅修的先决条件：调息 / 29

　　有效禅修的先决条件：调心 / 32

　　修行进程的七阶段 / 34

第二部分
渐法中的三无漏学

第三章 佛教的戒律与禅修 / 41
第四章 五停心观 / 52
数息观 / 53
不净观 / 58
念佛观 / 62
四无量心观 / 69
因缘观 / 72
界分别观 / 77
第五章 修慧:四念处 / 82
四念处作为一种禅修的方法 / 84
四念处与四谛及不同层次空性的关系 / 92

第三部分
禅宗的顿法

第六章 禅宗与顿悟法门 / 97
顿悟与渐悟 / 97
禅 宗 / 101
第七章 参公案与看话头 / 109
公案的用处 / 113
话头的用处 / 120
温和的方法和强力的方法 / 129

PDG

第八章 默照禅 / 134

默照禅的历史渊源 / 134

作为修行法的默照 / 139

修默照的先决条件与提醒 / 144

修默照的方法 / 149

有关默照禅的问与答 / 156

第九章 禅修的先决条件 / 161

顿法的基本先决条件 / 161

佛教的戒律与出家和在家之道 / 168

内在条件:取得进步四种必要的心理状态 / 174

第十章 何谓禅师 / 187

拥有正见 / 187

透过禅修获得开悟体验 / 190

在正统的法脉里得到传法 / 194

具有福德因缘 / 196

懂得观机逗教和适应众生的方便法门 / 198

第十一章 十牛图 / 201

《十牛图》 / 205

PDG

第一部分

导言：禅宗与佛教的修行

第一章

禅与"空":禅与传统佛教的方法

"禅"这个字,是印度佛教用语dhyāna的中译,意指"静虑"或"思惟修习"。不过,用在禅宗上面,它又特指对开悟经验的培养与体验,而不是单指任何种类的冥想体验。因此,禅宗经常被定义为一个特别强调禅定经验与开悟智慧的宗派。而禅宗自己也宣称,它所致力的是去拥抱和传递释迦牟尼成佛时所体现的活泼智慧。

这种超越时间的智慧,乃是佛陀开示的佛法之所本。不过既然如此,那这种智慧也可以说是先于和不囿于佛经的言说文字的。然而另一方面,它又跟佛经的文字和佛陀的话语紧密相关,因为开悟的智慧正是全部佛经所环绕的主题。事实上,佛经乃是以开悟为基础与目的的,全心全意想指出通向开悟的道路———如一根指月亮方向的手指或一艘将人渡到彼岸的摆渡。因此,佛陀开悟时体现的活泼智慧,乃是所有形式的佛教的要点。

如果是这样,那禅和佛经就不是完全无关的,更不是敌对的,因为它所想要拥抱的智慧,正好是佛经所尝试陈述的。事实上,这两者具有深刻的互补关系:佛经用文字述说的道理可以靠着修行而获得印证,而在修行中获得的体验也可以马上与佛经的内容相呼应。

今天,我们常常会听到一些学禅者说,他们用不着学习和思

考佛经上的道理,因为在禅堂里打坐才是真正的修行,钻研文字只是空谈家和学院派的事。这种否定言说文字的态度,在中国、韩国和日本这些佛教教义早已广为熟悉的地方,不无矫正作用,但换成一个学佛经验有限的文化,上述态度却是危险的。因为沉默本身绝不是清白或中性的,更不会自动使人免于无知。如果一个不读佛经的人在修行中体验到极乐,那问题就更大了!

无论是禅还是佛经,都是佛陀智慧的体现,两者是没有扞格的。要不是有佛陀的话语,我们又怎么会想到应该去寻求佛法呢?更别说会发愿去帮助其他人走上开悟之路了。如果一个人业已踏上禅的道路,那他所追求的"开悟"又是什么呢?禅修的目标何在?它会带来些什么,又是怎样起作用的?通常,一个人会问这些问题,就表示他已经听过一些古代禅师的警句、格言或故事,而这些书本上都有记载的。如果我们开始去考察这一类的文献,就会发现它们的数量比任何一个东亚佛教的宗派都要来得庞大!事实上,在日本,如果想要成为一个好禅师,就必须对禅宗文献有彻彻底底的研究。从禅宗的文献里,你也会发现古代的禅师都是一些学识广博的人,他们的教诲深深浸透着佛经的语言。像是"智慧"、"空"、"无所得"、"无所住"这些最常见于禅宗文献的专门术语,大部分都可以在佛经里找到。

印度佛教第二十八祖、中国禅宗初祖菩提达摩曾表示:"佛陀说空,是为了去除多数人的错误观点。但如果你执着于空,那就连佛陀也帮不了你。有所生的只是空,有所灭的只是空。在实相里,没有任何东西是会生或灭的。"[①]禅宗六祖惠能(638—713)曾言:"我此法门,从上以来,先立无念为宗,无相为体,无住为本。无相者,于相而离相;无念者,于念而无念;无住者,人之本性。"[②]临济禅师(卒于866年或867年)则说:"山僧无一法与人,只

① 柳田圣山,《达摩语录》(东京:筑摩书房,1969),第 58 页。

② Philip B.Yampolsky 译, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch* (New York: Columbia University Press, 1967),第 137—138 页。

是治病解缚。尔诸方道流，试不依物出来，我要共尔商量。”又说：“向尔道，无佛无法无修无证。只与么傍家拟求什么物。瞎汉头上安头！”[3]由此可知，纵贯禅宗的历史，佛经里所说的“空”，都一直被视为禅宗修行的心要。

遍览小乘、大乘和金刚乘的经典，你会发现，它们对“般若”的谈论是没完没了的。依小乘之见，基本上一个人只要听过“四谛”和发心寻求超脱生死的方法，就可以说是拥有了般若智慧。但在最深刻的意义下，般若却是一种能够消除那些把我们留置在生死轮回烦恼的活泼智慧（它又是通过修行得来的）。这种智慧所要揭示的，乃是一切形式的苦，都是妄见与颠倒思考的产物。一旦体认到存在是苦而非乐、是变动而非恒常，以及体认到我们不是如自己所以为的，是独立而持续的“自我”，那原先那个被我们经验为集聚了苦的世界，就会转化为自在清明的涅槃。

在大乘的经典里，般若（智慧）仍然有着同样的转化力量，但这一次，它在一个更深的层次发挥作用。透过“般若波罗蜜”（意即圆满的智慧，佛经里又很恰当地把它称为“佛母”），菩萨会产生一种人溺己溺、自救救人的精神。因为菩萨不只明白到心灵与物质世界都是空、都是无“自性”的道理，而且更进一步了解到，不受制约的涅槃世界和受制约的生死世界是完全互相渗透的。也只有这样，修行者的智慧、慈悲心和善巧方便才会真正臻于圆满，达到无上正觉的境界。《心经》说过：“菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”（菩萨靠着圆满智慧的缘故，得以远离牵挂、恐惧和各种妄见，成就最高涅槃。三世诸佛亦靠着圆满智慧的缘故，得证无上正觉。）

在金刚乘，这种观“空”的智慧，即体认生死与涅槃不二、智慧与方便不二、开悟与烦恼不二，本身就是密教行者所修的“空

③ Burton Watson 译，*The Zen Teachings of Master Lin–chi* (Boston: Shambala, 1993)，第 53 页。

乐一体”。同样的,在禅宗的传统里,空的洞见也是禅修的基础。大底可以说,禅宗所说的开悟,不过就是对空理的体悟。

禅宗与佛教的“空”观

传统佛教有关“空”的教义与由此推衍而来的“无所得”和“无所住”观念,是禅宗的修行法与佛经的一个基本接合点。但究竟什么是“空”呢?不同的佛教系统又是怎样表述它的?再来,佛教有关空的观念和体验,跟其他宗教的修行者经历的天启或出神狂喜体验有什么样的异同?为了对佛教传统之一的禅宗有更深入的了解,且让我们一一来探讨这些问题。

■ 世俗经验里的“空”

在日常生活的很多领域里,我们都可以碰到与佛教的“空”概念相似的经验。例如,一个人可能因为做了逼真的恶梦,全身是汗地惊醒过来。不过当他完全清醒以后,就会马上意识到,梦中的事情根本没有发生过:那只是一场梦,不是真的。尽管如此,他仍然可以清晰地记得梦的内容,而且犹有余悸。还有一些其他类似的例子:看魔术表演时被魔术师利落的身手骗了;误把地上升起的热气看成一滩水;因为光与影的影响而把一圈绳子误看成一条蛇。在这些感官知觉发生的一刹那,我们都会认定知觉到的东西是完全真实的,而且会产生相应的情绪与生理反应。不过如果再仔细一看,我们就知道只是受了眼睛的骗,而我们的情绪反应会立刻消失(消失得就像来的时候一样快)。这些都是我们熟悉的经验,一般会称之为错觉或幻觉,以对比于经验意义的真实。

不过,有些哲学家并不求助于日常经验的一致性去区分真与“空”(假),反而认为,我们有可能产生错觉的这个事实,适足以证明,我们对存在的基本信念有可能是错的。以唯物主义者

为例，他们就主张，根本没有灵魂或死后生命这回事——至少是没有证据可以证明有这回事。他们认为，生命就像油灯，当油完全烧完，生命之灯就会熄灭。因此唯物主义者认定，生命只是昙花一现或只是物质的一个游戏，基本上是“空”的，没有任何终极的价值与伟大的目的，一如世界上其他由物质所构成的东西。

不过，还有另一种的“空”，是透过强烈的宗教祈祷、奉献或冥想活动而体验到的。从事精神修炼的人，如果功力够深，往往会感到日常生活的重担与焦虑突然卸去，就像是从罪中获得了救赎，或是从一种低等的生命重生为一个更真更高等的生命。这时，那个旧的自我和它的价值观会在瞬间显得是错误、不真实、空洞的。

有时候，这些体验会伴随着一种深邃的出神狂喜，在这种状态中，一个人的时间感、空间感和自我感会经历彻底的改变。他会在原来日常生命的表层下，发现一种更基本的真实或存在感。这时，身、心、世界的区隔会消失，以致让人觉得自己参与到一个永恒神圣的存在，而这个存在，是超越于世界之上或是把世界涵摄在里面的。同时，一个人也会发现他本来的自我会膨胀起来，与外在世界融合为一，与宇宙形成不可分的整体。

在这样的体验中，一个人有可能觉得他见过上帝，或自己就是上帝，或被委任为上帝的代言人。与他们经历过这新真实的震撼力量相比，日常生活的关怀会显得微不足道、庸俗，甚至是“罪恶”的。他们认为，把这样的真理带给别人是一生的职志。常常，这一类人会成为伟大的宗教领袖、哲学家、艺术家或公民领袖，而一般人也会将有过这一类体验的人视为圣徒或圣人。

对这一类宗教出神状态的类型和层次，很多宗教都曾详加区分。在佛教，这一类的体验是被归类在“禅定”(又作“定”)的范畴里。而禅定又分为四层，外带四层“无色定”。它们从粗一直上升到细，由最低一层带有狂喜特征的禅定，上升到具有无边空间与意识感的无色定。

区分不同阶段的禅定状态是很专门和复杂的。这里我们只需要记住一点,那就是从佛教的观点观之,这些不同的阶段都是由身体所引发的经验,所以仍然处于虚妄思想的范围,而"空"和"无我"这两个真正智能的正字标记,仍然付之阙如。正因为上述的禅定状态仍然受到妄见的把持和杂染,所以我们把它们定位为世俗和迷昧的。为了清楚区分这种"低层"的禅修状态和真正的智慧与解脱,佛教把前者形容为"世间"或"有漏",把后者形容为"出世间"或"无漏"。只有真正参透"空"、"无我"、"无心"之后,才能达到后者。

为什么要把像禅定这样崇高的体验定位为凡俗或"世间"的呢?这是因为,在这种体验中,一般意义下的我以及与之相连的那些粗糙欲求,固然是消失了,但我执事实上并未消失。因为一个人在这种状态下所经验和所做的一切,仍然被自我的妄想与迷恋所规范。唯一不同的只是,这个时候,一般意义下的身心区隔会消失,"我"运作的尺度异常膨胀和巨大。也就是说,在禅定的状态里,小我会变成了大我,小心会变成了大心。不管是称之为"万物一体"、"最高自我"也好,或是"终极真实"、"最高存在"也好,它都是"我"的"最高自我"或"最高存在"。要言之,这一类体验都是环绕着"我"而旋转的,所以我们称它们为凡俗的或"世间"的。

■ 小乘见到无我与涅槃的偏空

哪里有无明和妄见,哪里就会有贪和嗔;哪里有贪和嗔,哪里就有会有业报和苦。只有彻底戳破妄见,放下执着,人才会有开悟、自由与真正的宁静可言。

如果我们再踏前一步,仔细审视上述所提到的那种体验,就会发现它们是紧紧被我执所捆绑着的:"我"体验到"真实","我"看到了"上帝","我"与万物为"一体"。但如果你就是"一",就是"终极真实",那这个"我"又是怎么会跑出来呢?所以说,当一个

人认为自己体验到终极真实或上帝时，也正是他的我执膨胀到最大程度的时候。如果我们能够如实观察我们意识的本性，就会发现根本就不存在一个固定常住的我。因为，那个一向被我们认定为“我”的东西，不过是一连串刹那生灭的念头或感官感受罢了；你也可以说它是一个思想的虚构物。在这刹那生灭的意识流外面是找不到任何一个“我”的。一旦如实地观察心灵活动，我们就会得到一个洞察，那就是，心本身是变动不居，没有恒常性的；而这也等于是说，它只是一个“空”的虚构物，是我们毫无必要地死命抓住不放。它不但不是一切快乐和真理的来源，反而是渴求、恐惧、挫折、忧伤的来源。能够放下这个我执，净化它一切负面的影响，我们就能彻彻底底从生死之苦中释放出来，感受到涅槃和“无我”的寂静无为。

尽管到了这个阶段，一个人理论上已经从生死中获得了解脱，但仍然有一些问题存在。因为他有可能就此认定，生死完全是“苦”和“假”的，而“无我”或“空”是真的，因而死命抓住“无我”和“空”的观念不放。不过，这样一个执着的“空”，只能是一个偏颇的“空”，而恐惧和我执仍然存在其中。

■ 真空或作为实相的空

执着于涅槃和无我，正是大乘佛教对小乘佛教的批判所在。④大乘主张，释迦牟尼之所以鼓吹生死轮回是苦、人应该追求涅槃的主张与道理，只是为了让执着很深的人有一个进入佛门的初阶，以便在稍后接受“更高一等”的教义。换言之，那只是导向大乘的权宜之计。如果昧于这个事实，一个人就会执着于小乘，以为它所代表的是佛陀的最终立场，因而更加执着于涅槃与“无

---

④“小乘”是一个具有贬义的称呼，是从大乘的思想发展出来的，意味佛陀有关四圣道和罗汉果位的“早期”教诲，只是其大乘菩萨道教诲的前导步骤，也因此，地位是在大乘的“真”法之下。由于“小乘”是一个主要见于大乘经论的用语，因而我们不应该把它等同于历史上的上座部。

我”。在大乘看来,这样的人仍然陷在以为生死流转是真实的妄见与恐惧之中,因此才会更执着涅槃与“我空”。为了矫正这种错误,大乘提出了一种更彻底的空性:自我与诸法皆是空的。

前面我们谈到空,说洞见“自我”乃是一种对无常的感受与思想的错误认知。当感受与思想不再被视为自我时,它们自然会消退与止息。由大乘“我空”与“法空”的主张,我们进一步了解,构成无常法的因素本身也是没有实体的。它们都是因缘聚合的生、住、异、灭现象,一切无常法的因素都离不开因与缘;离开了因缘,就没有生、住、异、灭。

正如大乘的伟大祖师龙树菩萨所指出:“诸法不自生,亦不从他生,不共不无因,是故知无生。”⑤(不管任何时间地点,你都找不到一件东西是源出于自己,源出于他者,或源出于这两者,或者不是由因缘而生。)世间的一切都是由因与缘交织而成,因此它们就像一张网的网眼,都是“空”的。正是基于这个体认,大乘才会在小乘的“人无我”观念以外,又推出“法无我”的主张(即指世间诸法皆无自性)。透过这个主张,现象界的生死和涅槃的空就被统一了起来,因为世间无一法是可以存在于因缘之外的。大乘僧侣之所以能够跳出对生死的恐惧与对涅槃的执着,靠的便是这个简单的洞见:既无可以抛弃的生死,也无可以得到的涅槃。生死和涅槃这看似不同的两种东西,事实上是不二的,是单一的中道。安住在生死的同时,一个人也是安住在涅槃中。

尽管大乘把把存在本身理解为空,理解为与涅槃不二,但仍然对胜义谛和世俗谛之间作出区分。为了突出这个绝对真实存有论的重要性,大乘用了很多具有实质主义意味的用语来称呼它,诸如“真如”、“法性”、“无生”和“诸法实相”等。然而,读到这些用语时,我们必须紧扣大乘对空的教义来加以理解,也就是说,世间一切的实相乃是无相。

⑤《中论》:《大正藏》no. 1564, vol. 30. 2b

■ 同时拥抱与遗忘全部的佛法：第一义空（毕竟空）

我们很容易会把“真如”、“真空”这些用语，视为指涉某种分离于现象世界或是隐藏在现象世界后面的形而上本质。但这是个误解，因为现象本身是空的，无所谓生也无所谓灭。而这种无生与无灭的“本性”，又是与现象绝对同一的。由此可知，把“一般意义的存在”与“绝对真实”看成两种不同的东西是错误的。空是离不开现象的，而现象也是不会离开或妨碍空的。它们是互相渗透和同一不二的，彻头彻尾是同一件事情。正是为了表达这种自由自在和动态性的互相渗透，我们才会“否定”空的观念，说它是“不空”。

也可以换一个方式来说明。在讨论“真空”的时候，我们是从日常意义下的那个世界开始的；透过否定被实体化的自我和万物，我们到达了自我与万物本性皆空的结论。不过，为了打破对空的执着，我们又回过头来否定空，说空性是万物的“妙有”。这样，空与相、涅槃与生死，就同时受到了肯定和否定。这是终极的“中道”或“中道实相”。说它是终极的，因为它不是位于两个极端中间的“中”，不是一种与“虚假”对立而形成的“真理”。那是单一的、动态的、不可思议的真实，一个“非中”：既无相而又包含万相，既无立场而又包含所有立场。这就是“毕竟空”或“第一义空”。

但这样的话，我们不是陷进了一个吊诡或一个正反无穷的辩证循环中了吗？然则，我们要用什么方式才能直接表达出这个空与有相反相成的知见呢？更重要的是，怎样才能把这个知见直接体现或生活出来，而不必受到二元性思考和辩证的局限，直接知道或说出这个不可言说的真理呢？要在什么时候、什么地方和用什么方法，我们才能从这种二手性的描述跳跃到一手性的体验，才能从一个被分别性禁锢的囚犯一跃而为分别性的主人呢？

在这一点上，《维摩诘经》的其中一个段落为我们提供了有

用的指引。本经记载有一个叫维摩诘的居士,向一群显赫的菩萨求教,问他们各自是怎样进入不二法门的。在场的菩萨一一说明了自己是靠着超越哪些二元性才得以证空的,其中包括了:生与灭、明与暗、涅槃与轮回、有与空、真与幻。文殊师利是最后一个发言的菩萨,他说:“依我之见,能够不言不说,不发表任何意见,不表示任何知识,超出一切问与答之外,乃是进入不二法门的门坎。”

说完,文殊师利就转过脸来看着维摩诘,问他:“先生,我们都各发表过意见了,现在请你来说说看,一个菩萨要怎样才能进入不二法门。”

但维摩诘却默不作声。文殊师利见状,赞叹道:“善哉善哉,这才是真正的不二法门。”⑥

维摩诘的缄默,以最雄辩的方式展示出了最高与最不可思议的“空”。它说明了,空并不是一个命题,而是一种体验。而禅宗所认同的,也正是这种活泼的开悟体验。因为即便你的议论再高妙,最终还是要生活、做事的。在禅宗看来,日常生活正好是开悟的基础与枢纽。六祖惠能曾指出,想离开现象世界寻求开悟,不啻于在兔子头上找角。惠能的法孙马祖道一(709—788)常常说平常心是道,又说世间万物无一不是自在解脱的。临济法师告诉弟子:“参禅没有什么特别要做的,只需要像平常一样,穿衣吃饭过日子就可以。”⑦云门文偃(864—949)的一个弟子问他:“师父,请你为我开示一条路。”法师回答说:“喝粥,吃饭。”⑧

---

⑥ Burton Watson 译, *The Vimalakirti Sūtra* (New York: Columbia University Press, 1996), 第104—111 页。

⑦ Burton Watson, *The Zen Teachings of Master Lin-chi*, 第 31、53 页。

⑧ Urs App, *Master Yunmen: From the Record of the Chan Teacher "Gate of the Clouds"* (New York: Kodanshan International, 1994), 第 94 页。

对应不同修行阶段不同的修行方法

虽然每个人身处的环境都不一样，然而，修行的道路还是有一定逻辑（或者说程序）可言。自释迦牟尼本人开始，历代的佛教高僧都致力于描画出这条修行道路的进程，把它区分为不同的层次，指出在每一个层次，身心会经历哪些转化。除此以外，他们也设计出一些可以让修行者达到不同层次的不同方法。在佛教的典籍里，这一类的修行技巧相当丰富多样，是同类型方法里最复杂的一种。

不同的佛教系统对修行道路的层次各有不同的分法，实现这些层次的应用方法也各有不同。但基本上，它们的组织原则是相似的。用最简单的话来说，这些原则所要实现的是这样一个过程：把身和心从混浊和散乱的状态带入专一致志的状态，最后再带到“无心”（或“无念”）的境界。而修行方法可依它们不同的功能分为以下几类：（一）移去妨碍心念清净的各种障蔽的程序；（二）帮助心思集中的方法，目的是让心进入禅定的状态；（三）修习智慧的方法，目的是帮助人获得“无我”的智慧，打开真正解脱的大门；（四）把“无我”的智慧推向“真空”的技巧；（五）让人从“真空”到达“毕竟空”或“第一义空”的技巧。

■ 净化与纯化受障蔽的心

几乎任何物体或重复性的活动都有助于身与心的专注。那可以是一件具体的外物，可以是一个内在的念头，或是念诵的静态活动，甚至是走路或站立等肢体活动（但以不太耗费气力者为佳）。如果一个人把身体与心灵的注意力集中在上述的物体或活动中，杂念和妄念便可逐渐消失。这时，一个人的意识会变得非常宁静、集中而纯粹。

这一类的锻炼不一定是宗教性的（某些体育锻炼也同样可以达到心念专注的效果），但几乎所有重要的宗教都把心灵的专

注和纯粹视为精神修炼的基础，并提供开发这种心灵状态的方法。心与身的纯净、极度静谧和专一致志，被大部分宗教视为发展出最高福赐和精神喜乐的前提。为达这种效果所应用的技巧非常多样，有像祷告、礼拜、忏悔、诵经、唱诵诗歌、念诸天名号与持咒等这些以信仰为导向的方法，也有像印度瑜伽和中国武术这样自主性较高的方法。

传统佛教有非常多种促使心灵初步纯净与静谧的方法，从自主性的到信仰的都有。一般来说，这些方法都有肢体上的基本规定，例如以“莲花坐”的打坐姿势（这是打坐的正式姿势），站着或跪着、双手合十或是慢行。然后，再采取一种冥想的方法来收摄心神，像是“数息观”（念想呼吸的一吸一呼）、“不净观”（观想身体的不洁或腐烂）、“念佛”（观想佛相）或“四无量心观”（观想佛的慈、悲、喜、舍四种精神）等等。

上述四种方法，是佛教所谓“五停心观”（五种培养定力的方法）之中四种，它们具有双重功能，一方面可以对治某种情绪失衡，另一方面可以帮助心念达到专一致志。例如，“四无量心观”可以缓和根深蒂固的嗔恚；“数息观”可以消除心不在焉；“念佛”可以对治恐惧与不确定感。一个学生应该采取这些方法中的哪一种，当视他有上述性向中的哪一些而定。

随着心灵开始卸去那些粗重的情绪执着，身与心就会变得愈来愈自在，并融合为一条纯粹、没有杂染的意识流。心开始缓慢下来，变得清明而开阔。它的杂念会愈来愈少，到最后，它会变得静谧轻盈，以至于不费吹灰之力，就可以专注于它所专注的对象，而且像是第一次真正看见它的全貌似的。开始时，这种状态往往会很不稳定，但假以时日，它的出现会愈加频繁，持续的时间也会愈来愈长，最后达到一种所谓的“入定”状态，这是世间禅定所能达到的最高状态。因此，“五停心观”的技巧，可以让修行者从最粗浅的境界，修到世间禅定的最高境界。

■ 培养一心或心一境性

调摄过身心，到达了“入定”的预备状态以后，如果修行者继续用“五停心观”之中一个方法修行一段长时间，就可以达到“一心”或“心一境性”的境界。随着心灵进入愈来愈深的静定和统一状态，任何修炼会产生的费力感和对于方法的知觉都会消失。最后，就连那个专注的对象，以至于身体、心灵和环境的知觉同样都会消失。这样的禅定体验，就是真正一心的境界，相当于上面所说世间禅定的四禅和“无色定”。

禅定有不同的层级，有些较浅，有些较深；有些较粗，有些较细。但不管是那一层级的禅定，一旦达到那个境界，修行者就会产生一种与日常对身、心和世界截然不同的体验，而修行者此时别无选择，只能视之为对自我与存在的崭新观照。这种转化感，正是上一节所提到的“世间法的空”。随着禅定的层次愈深，修行者不但会加深对不同层次的粗细度感受，而且也会对方法本身的粗细度有更为深刻的感受。由此可知，每一个修定的方法（如数息观），都可以有不同层次的应用，并随体验的深化而逐渐开显出来。

■ 悟入“无我”、“真空”和“第一义空”的方法

除了把对“空”或“无我”的体验严格区分为“有漏”和“无漏”（或“世间”和“出世间”）两种，佛教也对带来这些体验的方法作出区分。一般来说，那些为了培养心灵的专注和“世间定”而设计的方法，被归类为“止”的方法，它们在本质上有别于“观”的方法，后者是为了让修行者达到“无我”，即“人无我”与“法无我”的解脱智慧。

就像禅定的体验一样，修“止”的方法并不是佛教所独有，因为很多其他宗教也有类似的技巧。事实上，佛教本身就承认，释迦牟尼佛所教导的很多修“止”的方法，都是他在未成正觉以前从不同的非佛教老师那里学来的。另一方面，“观”的技巧则被认

定是佛陀所独创，是佛教特有的宝藏。它们是佛陀从自己的开悟体验直接开发出来的，而且也只有这种方法，可以为人带来“无我”和“空”的观照,而这两者都是佛教通向解脱的心要。正是有这些方法的存在,让佛教明显有别于其他的冥想传统。

小乘和大乘的典籍包含着许许多多不同的观法，不过基本上,它们只是传统佛教“四念处”的延伸。所谓的四念处是指：(一)身念处(观身不净)；(二)受念处(观受是苦)；(三)心念处(观心无常)；(四)法念处(观法无我)。如果一个人已经用禅定的工夫把心净化过和统一过,那实践“四念处”就可以让他迅速获得对“苦”、“无常”、“无我”这些佛教基本真理的观照。修行者一旦体认到“无我”,那“空”的解脱智慧就会开始浮现。

不过,如果心仍然处在混浊或混乱的状态,就很难对身、受、心、法这四个领域进行深入的观察,更别说可以产生“无常”或“无我”的观照。因此可以说,由禅定工夫所产生的“一心”(心一境性),乃是修观必要条件,也就是证“空”和“无心”的必要条件。没有由修观产生解脱智慧,一个人的禅修将永不能超出“世间禅定”的层次,也因此永无开悟的可能;反过来说,没有由禅定所产生的定力和清明,一个人再怎么努力修观,也只能得到最粗劣和一闪即逝的洞见。

作为佛教观法的核心,“四念处”(又特别是“法念处”)乃是通达“无我”、“真空”和“第一义空”这些佛教智慧的大门。这种技巧,是大小乘的共法。不过,小乘的目标只是用这种观法来“断灭”生死轮回之苦,而大乘则更进一步,利用谛观的工夫,让人体悟“法空”、“真空”和“第一义空”这些更高的境界。原则上来说,想要达到“第一义空”,就得深化“法念处”的方法,对“空”与“有”的观念作不断深入的辩证式否定,直到所有的偏见和执着都被否定掉,而不可言传的中道被揭示为止。

依此而有所谓的“三解脱门”或“三三昧”,修行者要按照次第逐一通过:(一)空三昧:否定存在以体现我空;(二)无相三昧:

否定一切法以体现所有法性皆为无相或空性；(三) 无愿三昧：否定一切“有”与“空”的观念，以达到绝对的无愿和无造作。另外，又有所谓“十八空”的说法，要求修行者依次观想十八个层次的不同空性（最低一层是自我的空性），又一一勘破之，以达到最高层次的空性（一种超越生灭、有无等一切二分法的空性）。[9]

■ 顿悟法：直接到达毕竟空的方法

我们上述介绍的修止与修观工夫，都是以渐进或次第的方式开展的。不同的修行阶段各配合不同的修行方法，层层相依相辅，让人一步步从迷走向觉。一开始，修行者下功夫的对象是一般意义下的自我。透过修定（止），修行者可以净化心灵，并开始体验到世间禅定的大我和一心。接着，透过修观，修行者就可以根除自我的观念，继而透过辩证的方式，穿过不同层次的空性，臻于对“第一义空”的无上觉。

然而，大乘在有关“佛性”和“第一义空”的见解主张，曾毫不含糊地表示过，“烦恼”从一开始就是与“开悟”不二的，换言之，生死就是涅槃，涅槃就是生死。如果是这样，那我们是不是就可以说，开悟可以在一刹那间获得，而用不着费工夫去把烦恼移除。毕竟，如果涅槃生死不二，那就根本没有烦恼是需要移除的，也没有什么空性是我们需要去占有的。因此，单单只需要扩展视野，一个人就可以向着由“有”与“空”交融而成的不可思议的整体敞开，这样，佛的无上觉就近在咫尺。

这正好就是禅宗和某些密教派别所持的立场。它们认定，开悟与烦恼、智慧与方便、空与有在本质上就是统一的，基于这样的前提，它们设计了一条通往佛性的“快速”道路，让那些慧根够深的人可以马上接收到发自自身如电闪般的信息。因此，禅的传统才会强调“离言说文字”和“直指本心”。代之以用精密的辩证

---

⑨《有关三三昧与十八空的讨论，可见《大智度论》；《大正藏》no. 1509, vol. 25. 206a—213c 及 285b—296b.

法来否定"有"与"空"的对立,或是透过论证的形式来证明开悟与日常生活的同一不二,历代的禅宗大师都把追求的重点放在"毕竟空"上,以它自身的开悟功能作为禅的媒介与方法。

例如,有一次一个弟子问曹山本寂(840—901):"现象世界背后那个终极真实是什么?"

法师回答说:"现象世界本身就是真实的。"

弟子又问:"要怎样证明这一点呢?"

法师的响应只是举起自己的茶盘。[⑩]

一个弟子有一次问云门法师:"哪一句是最吃紧的话?"

法师说:"吃!"[⑪]

另一个场合,有人问云门:"何谓'色不异空?'"

他回答说:"那东西打着你鼻子了!"[⑫]

这种方法就是禅宗所说的"直指本心",也就在刹那间把弟子的执着使劲扯掉,直接把近在咫尺的觉性凸显出来。

当然,这并不是意味,禅宗作为一条宗教道路,是完全没有形式或程序的。事实刚好相反,禅宗不但有它的机构,有它的先决要求,也有它的实践程序(这些程序的复杂性一点都不亚于"渐悟"的路数)。其中包括了一些为达禅悟的特殊修行形式,如"默照禅"的工夫或"参公案"和"看话头"等。事实上,也只有在这样高度纪律性的环境里(也就是修行者具有高度专注心灵的前提下),禅宗的修持才可望收到它预期的效果。因此,尽管禅宗在坚持人可以即刻开悟这一点上是毫不妥协的,但它所应用的很多技巧和原则,都可以在佛教的渐悟法门中找到。

本书接下来的章节由两大部分构成。第一部分讨论禅修的一般性原则,然后说明它们是怎样体现在三无漏学之中。所谓的三无漏学,是三个循序渐进的阶段,修行者遵循它们一步步走,

---

⑩《景德传灯录》:《大正藏》51.336a—337a.

⑪ 同注释⑧引书,第100页。

⑫ 同上书,第76页。

就可以到达开悟：其次第是先透过持戒来净化道德，再透过禅定的工夫培养定力，最后透过修观培养智慧。第二部分转向讨论禅宗的“顿悟”路数。这部分将描述这条路数一些基本的修习法（如默照禅和看话头），勾勒修禅的先决条件，并讨论禅宗的开悟和精神进程的问题。

PDG

第二章

修禅与调摄身心的原则

修禅,又特别是坐禅,向来是佛教最基本的修行项目之一。释迦牟尼佛体现最高的开悟,就是坐在菩提树下时获得的。当他开始说法,想把自己的体悟传给别人时,他把成佛的道路归纳为三个层次:持戒、习定、修慧。这三者,被称为“三无漏学”,意指三种清静的训练。“定”和“慧”都是要透过正式的修行培养出来的,而“戒”则是它们的预备基础。“禅”这个字,是从梵文 dhyāna 翻译过来,最初是指一种透过打坐获得的宁静专注状态。尽管“坐禅”一词在中国的意义不完全与印度佛教相同,但坐禅时应该采取“莲华坐”的姿势,盘腿静坐,则不管是在中国还是印度都是一样的,也是禅宗训练方式最突出的特点之一。如果走访一家禅寺或禅修中心,我们就会发现坐禅是每日功课里最重要的部分。

在本章中,我将会讨论坐禅的基本姿势;讨论调摄身、心、息以及培养禅定的内在程序;还会解释要怎样才能把从坐禅所获得的专注延伸到坐禅以外的活动。

不管是坐禅一段较长的时间、打一星期的禅七,还是一辈子都矢志于精神锻炼,“定”和“慧”的培养都要依循一定的原则。基本上,这是一个由粗而细、由外而内、由身而心、由活动而虚寂的过程。那不只是一种对“心”的锻炼,而且是一种笼罩整个人及其生活各方面的锻炼。它既有起点也有终点,既有基础也有极

致。一个人不能只取其一,否则花再多的工夫都只是白费气力。

禅修的目的是让心可以经历三个阶段：首先是把散漫混乱的心收摄为一个只有寥寥思绪的心;接着,进一步把这个相对单纯的心转化为高度统一和专一的心;最后再从统一心转化为无心。如果是真正成功的修行者，理应既可以在活动中体验到高度的虚寂和专注，也可以在虚寂中体验到活动。不过要推进这个过程，身心的整合又是不可少的。整合身心的过程可以分为三方面:(一)调身;(二)调息;(三)调心。

有效禅修的先决条件:调身

我们的日常习惯和与世界互动的模式极为重要，而正确禅修的起点也是在这里。如果你的行为或态度会与别人产生紧张关系，那你想获得最起码的心灵自在也是不可得的。对身体和心灵有害的生活方式也是修禅极大的障碍。过度的紧张与放纵会让身体筋疲力竭，使禅修难有寸进，无法产生脱胎换骨的效果。有鉴于此,佛教才会特别强调“戒”的重要性,以便修行者有一个适合禅修的环境。因此，每个修行者最少要受持以下五条俗家戒:(一)不杀生;(二)不偷盗;(三)不邪淫(即不奸淫);(四)不妄语(即不说谎);(五)不饮酒。这五戒是当一个堂堂正正人的起码条件,也是有效修禅的基础。

持之以恒也是禅修的一个关键要素。修行者必须把禅修当成日常生活的一部分(如果不是当成重心的话),尽力不打断其规律性。如果是俗家人,最好是特别抽出时间,一天打坐两次。早上起床后和晚上就寝前是最适当的时间,中午或午夜的时间应该避免。另外,饭后一小时内也不要打坐。

理想上,作为一个修行者,应该尽力让从早上打坐时得到的宁静和专注维持一整天。随着修行的加深，你会发现早上打坐时获得的宁静清澈,会自自然然渗透到一整天的其他活动中去。

假以时日，你也许就会感到任何活动都是一种禅修。

另外，在坐禅前和坐禅后应该做一些运动和自我按摩。坐禅的目的，基本上是要让人从活动的状态进入深邃的静止状态，或者说是从一种身心粗重的状态进入一种极精细的状态。当你打坐完毕，这个过程会逆转过来：从静止状态回到活动状态，从精细状态回到粗重状态。因此，有必要采用一些运动和自我按摩的技巧，帮助身心在坐禅前放松，或帮助身心在坐禅后重新活跃。后者尤为重要，因为静坐一结束就急匆匆直接回到活动状态，会对身体带来危害性的冲击。不只结束坐禅时是如此，就连走路、站立、躺卧后（甚至吃饭和如厕完毕）都应该依循一定的程序。

把禅修想象为一种让身、心、息三者整合在一起的全面性锻炼，将有助于理解禅修。随着身、心、息这三者愈来愈和谐和宁静，它们就会慢慢融合在一起，最后甚至变得浑然一体。当身、心、息处于完全统一的状态，那“定”就相去不远。有了“定”，就可以进一步修“慧”。

很多亚洲的医术和宗教传统都运用肢体运动的方法作为修行的辅助工具。以印度的瑜伽为例，就包含着一大套有关肢体动作次序与姿势的规定，称为“坐法”；对这方面特别有研究的瑜伽派别是哈达瑜伽（Hatha yoga）。“坐法”是一种前导性的方法，目的是帮助身与心作好准备，以接受更深层修禅定的方法。中国的道家则运用导引术，例如太极拳和其他的拳法，以达到同样的效果。中国佛教发展的武术主要是来自著名的少林寺。

可以说，这些运动和自我按摩都是用来调身的，让人可以在活动中培养专注。它们可以强化血液和气的运行，使气血周流通畅，让组织和神经系统恢复活力。当气能够和谐地运行，身体就会变得强健有力。而随着身体状况的改善，心也会变得平稳专注。虽然大部分的人都不知道，但亚洲传统所运用的武术是跟精神修炼息息相关的。有效的禅定只可能来自健康的身体和

心灵。事实上,修行者会在修行时发现自己的气运行不顺,这并不罕见,透过适当的运动就可以打通经脉。

中国针灸术所根据的穴位与经脉系统，都是古人从修行中所体验到气的流动途径,而归纳出来的。今天很多人以为,中国的医学、针灸和武术,都是和禅修与精神锻炼完全无关的,这是一种误解。在中国,从不把身体健康与精神畅旺二者分开来看。从适当的运动中所得到的自在、活力与心灵清澈,乃是禅定的基础。因此,瑜伽和其他调气的方法,都是开发定境和慧境的有力辅助。我们不应该把这些方法与今日那种大行其道、只强调武技的肤浅武术混为一谈。

■ 坐禅

只要是持之以恒，禅定几乎可以透过各种身体活动培养出来,包括了坐、立、走、卧等等。事实上,在大部分亚洲的禅修和瑜伽系统里,一个人只有在任何场合都能够专注心念,才会被认定是真正高明的修行者。不过,对于修“定”来说,某些姿势和活动还是要比别的姿势和活动来得有效。就一个新手而言，让身体保持寂静、放松和警觉是最重要的,因为这是最容易达至心灵专注和放松的姿势。

当身体的马达开动起来的时候,心灵也会变得忙了起来:忙着介入肢体活动和接受来自外在的刺激。但当身体放轻松和静止下来,心的忙乱也会消失,变得宁静专注。因此,禅修时采取放松和稳定的身体姿势,对心灵有正面的影响。

站着、走路和从事各种杂务时,都是一样可以进行禅修的,不过,因为这些活动所采取的身体姿势,相对上容易引起紧张和分心 (对新手来说尤其如此)。卧着的时候也是可以修行的,不过卧着却容易引起相反的问题:人会变得昏沉和注意力不集中。

在各种姿势中,坐姿被公认是上上之选,因为它可以让放松和警觉保持在最平衡的状态。当然,坐姿也是可以分很多种的,

不过，经过许多世纪的发展，佛教已找出了坐禅时最能让人受益的姿势。最重要的是要让脊椎骨、头和盘骨保持一直线。脊椎骨应该直挺而放松，让一节节脊椎互相支撑，就像一个扣一个的杯子那样。骨盘也应该挺直和微微向外，让最下面的几节脊椎可以舒适地承托在它上面。腰和肩不应该前倾，否则，横隔膜会感受到压力，使呼吸变短、不稳定和粗重。如果骨盘和腰挺直，与肩和头成一直线，那骨架不费吹灰之力就可以支撑起身体的重量，卸去关节与肌肉所承受的压力。当胸和下腹开始松弛，呼吸就会变得深长，让内脏（特别是心和肺）可以在最有效率的情况下运作。血液和气的循环会变顺畅，神经系统也能松弛，整个身体会重获活力。

一个人在还没有完全习惯这种姿势以前，会感觉有一些不舒服；不过如果你的姿势是正确的话，那到了最后，你唯一会感到有张力的部位，就只剩下连接脊椎骨与盘骨那部分的肌肉。其他的张力都会消失（包括背和小腹的张力）。这时，你会觉得这个身体焕然一新和几乎没有重量。

坐禅的姿势不是要硬逼身体进入静止的状态，而是要让身体慢慢放松，最后达到完全平衡的地步。如果你的姿势正确，就会感到身心两方面都相当警觉，因此坐姿和心灵状态是紧密相连的。如果你看见一个坐禅者的背倾斜，就几乎可以确定，他的心一定是杂念四起，非常不专注。如果他的姿势太僵硬，就反映出他的心紧绷和焦虑。透过坐禅，我们将可发现身与心是多么密切地交织在一起。过不了多久，你就能学会运用它们之中一个去帮助另一个。

坐禅时腿的摆放位置有很多种，但它们所依据的原则是一样的：务使脚和臀部构成一个稳固的基座，让盘骨可以微微向上和向外。坐禅最好和历史最悠久的坐法是莲华坐（亦称结跏趺坐）。释迦牟尼在菩提树下证无上觉时，采取的就是莲华坐。时至今日，佛陀在画像里也常常被描绘为采取这种坐姿。对佛教

徒来说,莲华坐是最神圣的、最卓越的。

采取莲华坐时,右脚掌要放在左脚的大腿上,左脚掌要放在右脚的大腿上。这样,两条腿就会被锁定,而双膝和臀部也会坚稳地贴住地板。哪一只脚应放在上面,视个人喜好。如果姿势正确,脚掌就会紧紧贴在骨盘和大腿的接缝处,而脚底则是朝上。

因为需要两腿交叠,采取莲华坐的修行者得要有一个相当有弹性的身体。对初学者而言,采取这种坐姿即便不是不可能,也非常难办到。不过如果能反复练习和做一些腿部运动,情况就会改善。开始的时候慢慢来,一次一步,而且不要打坐太久,慢慢再把时间加长。心的状态会影响到身体的弹性和姿势。当心开始沉淀下来的时候,你会发现身体自然放松而不紧绷。

如果你觉得莲华坐太痛苦,可以采取半趺坐的坐法。方法是一个脚掌(左脚掌或右脚掌都可以)放在另一只脚的大腿上,另一个脚掌靠在地上,贴在另一只脚的大腿边。如果仍然觉得困难,那在上面的脚掌可以改放在小腿肚,甚至改放地上。

日本人流行的坐姿是跪坐,称为跨鹤坐。采取这种坐法时,双膝靠拢,小腿收拢在臀部下面(务求要做到臀部和身躯坐在脚踝上)。脚趾应该放松,平贴在地板上。可以在脚踝与臀部间放一个垫子,以减轻身体重量对脚的压力。

如果你的腿太紧或大腿很粗,那不妨采取简单的盘腿方式。但这种坐法一般是不被推荐的,因为它不牢固,容易把身体的重量传向臀部,导致腰部会很快紧绷和疲倦。莲华坐和半趺坐的优越处在于可以让骨盆与脊椎骨两者不费力气就成一直线,使得上身的重量可由臀部和双膝平均分摊。

使用上述任何一种方式打坐,都应该在臀部下面放个厚实的垫子,让臀部可以离地。还应该用一张折起的毯子或薄垫,放在膝盖下面。另外,坐禅时在腿上盖一块毛巾也是明智之举,因为两腿暴露在寒气中太久有可能会引起关节炎。

供坐禅用的垫子,需要讲究大小和类型。最好是圆形或正

方形、内塞木棉的蒲团，这是东亚佛寺普遍采用的，不会太软或太薄。坐禅时使用的垫子，应该厚而结实，让臀部足以离地几英寸。这个高度一定要调到恰恰好，因为腰、小腹和上身能够保持适当的平衡和成一直线，靠的就是这个。如果高度过高，姿势就会变得不稳定。如果高度不够，身体会感受到压力，不多久就会委顿。所以应该多试几种高度不同的垫子，看哪一种最适合你。

另外要谨记，不要坐在垫子的正中央。应该让骨盆和臀部坚稳地坐落在垫子的前半部分，让大腿可以确实从垫子的边缘往外搁，因为这样，背和小腹才能保持直挺。如果你坐得太后面，大腿就会被抬高，导致背部倾斜。总之，你的身体应保持直挺和警觉，肩膀放松，脊椎骨垂直，重量集中在小腹。

如果觉得坐禅时坐在地板上不舒服，可以坐在椅子上。用这种方式打坐，小腿应该与地板垂直，脚掌平放于地，双膝分开，中间保持两个拳头的距离。臀部应该坐落在椅子边缘，大腿悬空。

认定自己的坐姿都妥当以后，把手轻放在盘着的两条大腿中间，手掌朝上，左手掌放在右手掌之中，两拇指上举，指尖相触，结成圆圈形。手腕轻轻放在丹田下的髂部，两个手肘各向两边伸出。上臂应该自在地从肩膀垂下，不应离身体太近，也不应离身体太远。双肩应完全放松，与上身保持水平，不应该让它们前倾或后仰。

如果头的位置恰当，脸就会与地板垂直。很多佛教的修行手册都会说，如果头部的姿势够正确，鼻尖就会与肚脐平行，两耳也会与双肩平行。下巴可以微微向后收拢，但不应太多，以免喉咙受到挤压。透过鼻孔呼吸。嘴巴应该闭合，上下两排牙齿微微分开，舌尖微舔上颚。这样可以帮助节制唾液的分泌。眼微张，视线投置于身前两三英尺的地上一点。起初，你会有一种把焦点对准地板或前面墙壁的意向，但应该克制，全神贯注在你的修行方法上。

坐禅时常遇到的一个问题是感到昏沉，尤以长时间的坐禅

为然(如闭关时)。若发生这种情形,我建议采取另一种跪姿。离开垫子,双膝跪地,大腿、臀部、上身保持完全的直立,小腿向后,这样,你整个身体的重量就会由双膝来平衡。双手合十,置于锁骨对开一点点的位置上。然后把心念集中在指尖上。

这些就是坐禅姿势的基本指引。如果能正确遵守,你的身、息、心就会很快平静下来,全身感到一种清新的自在感。

■ 经行

虽然坐禅被认为是收摄散乱心和培养禅定的最好方法,但一个人总不能一整天坐着。因此,佛教另外开发出一些让人在从事其他活动时(如走路、站立、躺卧或体力劳动)也能够运用的修行方法。其中,最常用来配合坐禅的方法是"经行"。在长时间的禅修中,"经行"可以防止双腿僵硬或疲倦。它也可以用来对治昏沉感和收拾散乱心。禅的传统把经行区分为快走和慢走两种方法。

■ 慢走

慢走时,身体应该像坐禅时一样,保持直挺和警觉状态,头要直。踏步时,身体各部位都应该协调一致和专注,就像是单一的整体。身体和心念应该集中在踏出那只脚的脚跟,不可让心念向上飘。因此,每跨出一步,你的注意力和重心都应该放在两只脚连续不断的动作上,周而复始。

右手轻握拳,左手抱着右拳,轻轻的,但要握稳。合抱的双拳应微向前伸,放在与肋骨最下方齐高的位置。步伐应该缓慢而有节奏,每一步不应多于一只脚或半只脚的距离。眼睛微张,以四十五度角望着身前的地板,就像坐禅那样。如果空间狭窄,可以沿着一直来回走,或采取顺时钟的方式绕圈走(即右肩对着房间的中心)。

通常,坐禅时所使用的调心方法(数息和随息等),是不会在

经行时使用的，只要把注意力集中在前脚的脚底即可。不过，也说不定你会发现某些呼吸技巧对你有帮助。例如，不妨试着让呼吸与步伐协调一致：在踏出一步时吸气，在踏出下一步时呼气。又或者，如果你的步伐是极慢的话，可能会觉得在抬脚吸气、落脚时呼气是最舒服的。如果你还是希望在经行时数息，那最好是在呼气时数数，就像坐禅时那样。总之，你必须多尝试，才会找出哪一种步伐和呼吸的配合方式最有助于你培养专注。一旦找出最适合你的方式，最好是一以贯之，不要变来变去。同样重要的是，不要任意更换注意力的集中点，像是这一刻对准呼吸，而下一刻对准脚底。一般来说，把注意力集中在脚部是比较好的，因为它毕竟是移动时的主要凭借，注意力会自然而然地放在它上面。

你也许会以为，像走路这样的活动一定会妨碍获得禅定的体验，但这并不是事实。如果你全心全意从事缓步的经行，也有可能像坐禅一样，达到禅定的境界（虽然会比坐禅难）。

■ 快走

另一种可以舒缓坐禅所带来的脚痛和促进身心和谐的方法是快走。在中国的禅堂里，这种方法被称为“跑香”。如果是在户外或大型的场地，修行者可以沿一直线向前走。但如果是在禅堂这样空间有限的地方，可以采取顺时钟的方式绕圈走（右肩对着禅堂的中央）。老弱者可走内圈，而健壮者走外圈。开始时以中速前进，接着稳定加快速度。此时修行者的心中，除了走得更快的感受以外，不应有任何念头。什么都别想，就只是走！如果你在坐禅时感到疲倦或脚酸，这是个纾解紧张和集中心念的好方法。

■ 立禅

站着修禅的时候，两脚分开，脚趾对齐，中间保持约一只脚的距离。脚掌的外缘应该与肩齐。躯干挺直，就像坐禅或经行时

候那样。全身放松，让头部、小腹与脚心成一直线。如果你的姿势正确，就会感受到全身的重量都由骨架支撑着，稳稳地落在脚底上。让手和臂放松垂在两侧。膝盖绝不可扣紧，否则它们就会感受到身体的重量，很快疲倦。微弯反而可以让身体重量更有效地转移到脚底。就像慢走时那样，注意力应该集中在脚底支撑身体力量的那个点上。

■ 卧禅

卧着睡觉或休息时，右卧是最好的方法。两腿应该并拢，双膝向前微弯。左手搭在身体和左大腿上，右前臂向前伸。这种卧姿能使你少梦、熟睡、消化良好、醒来时更有精神，而且不遗精。

仰面卧是你疲倦时重获精力非常有效的方法。然而它只宜用于短暂的休息。使用这个姿势休息时，应把全身肌肉放松，不用一丝力量。

■ 动中禅

禅宗常讲：吃饭、洗碗、屙屎、撒尿、担水、砍柴等日常事，无一不是禅。这道理涵意极深，是初学禅者不易明白的。不过，如果修行者能够有固定的坐禅与经行，假以时日，就会发现定力在日常活动之中深化。只有随着修行的深化，日常活动才会变得愈来愈精细。这就好比没有亲自骑过脚踏车的人，别人解释得再详细，也是学不会的。要紧的是，不管从事任何活动，都应该投入全身心；不要想过去，不要想未来，只以缓慢而精准的动作，做你该做的。

有效禅修的先决条件：调息

呼吸是一种与我们时刻不离的活动，大概是我们所从事的活动中，最为连续不断的一种，而它的韵律与我们的身心状态紧

密相连。作为一种生理感受，我们可以说呼吸的感受介乎于身体的粗重感和心灵的精细感之间。吸气和呼气的循环活动影响我们整个人，它可以是相当急速和混浊的，就像我们粗重的身体那样，但也可以顺畅和精细得有如非物质般，就像心灵那样。由于呼吸对我们的身心状态如此重要，所以亚洲的修道系统历来都很注重调整呼吸的技巧，并且认定，人体生理和心理的动静与呼吸的气息有着依存关系。同时也认为，最精细的一种气息就是生命的元气，这种元气，在中国被称为“气”，在印度被称为 **prāna**，在日本被称为 **ki**。

一般意义的“呼吸”，是指普通人每分钟十六到十八次吸气和呼气的循环。“息”就是从我们口鼻出入的空气，它可以活化我们的身体。但对有经验的修行者而言，“呼吸”和“息”的意义并不仅于此。修行者在坐禅时的呼吸会逐渐变慢、变深、变长，并且变得非常精微。

事实上，如果你观察这种呼吸的时间够久，就会发现身体所给予我们的束缚感，有很大部分来自浅而迫促的呼吸。随着呼吸变得深长与和谐，身体的管道就会大开，这时身和息在感觉上就像是非物质的，就像是纯粹的能量，就像是心本身。这种能量被称为“气”。它是一种极为精细的呼吸，与平常意义的呼吸大不相同。这种状态可以刺激血液循环和精力，让人感到像是有一股“气”周流全身和自由进出每一个毛孔，滋润它碰触过的任何部分。一般人大都感觉不到这种气的存在，更别说可以达到如此精细的一种呼吸方式。但任何透过修行有过这种体验的人，一定都会觉得那是一种令人感激涕零的福赐。

■ 呼吸的方式

打坐时，呼吸会从粗糙的状态引领入精细的状态。我们把呼吸区分为四种，它们处在一条连续的线上：(一) 风；(二) 喘；(三) 气；(四) 息。

PDG

所谓的“风”,是指经过激烈运动后出现的急促呼吸;这种呼吸的强度和速度都像飓风,故名。此时完全不宜修行打坐。“喘”是我们感到精神紧张时出现的不规则和不由自主的呼吸;身体因病而疼痛时,也会出现这种呼吸。“喘”的状态也不适合打坐。要躺下或坐下休息至平静舒畅后,始可打坐。

“风”和“喘”都不是正常的状态。第三类的呼吸称为“气”,是指普通人的平常呼吸。在这种状态下，每分钟会呼吸十六至十八次。如果静静聆听,你可以听见自己的呼吸声,不过它是放松和自然的,这是对打坐者最低的要求,也是安全的呼吸速度。不过，在打坐的过程中，呼吸将获得放松和进一步的和谐，这时“气”就会进入第四种也是最精细的状态——“息”。

“息”是培养禅定状态的最佳条件。但“息”又可以进一步分成四等:(一)鼻息;(二)腹息;(三)胎息;(四)龟息。

打坐时,嘴巴是闭起的,透过鼻孔来呼吸。起初,当你还处于平常的呼吸状态时(也就是“气”的状态),会听得见自己的呼吸声。在“息”的第一层(鼻息),呼吸的节奏和速度与“气”相同,但却是听不见呼吸声的，而且没那么用力。谨记不要把想象的速度和精细度加诸呼吸，让它自然变化就好。应该让呼吸完全按照肺的自然运动进行。如果你刻意去控制呼吸,就会使呼吸变得不自然、变快或变慢。如果变快,会引起头晕;如果变慢,会引起胸闷。如果出现这些症状,就表示呼吸受到压迫。所以应该要放轻松,让呼吸自行找到最适合它的韵律。

在“腹息”时,仍然是用鼻孔呼吸,但这时你会清楚感觉到,呼吸的重心不在肺部，而移至小腹了。初学者如果感觉不到这一点,不宜勉强用控制及压气的方法,把吸入的空气压入小腹。通常学打坐的人,经过一段时日之后,呼吸必然自动地通过横隔膜而到达下丹田(也就是位于小腹的能量中心)。发生这样的情形时,你的身和心会突然感觉相当柔软、轻盈和自在。呼吸会逐渐变慢、变深与变长。一种自然和自发的呼吸韵律会在你的小

腹深处成形，而当这种韵律稳定下来以后，你会感觉呼吸轻柔地周流弥漫到全身，打通每一个阻塞，让每一个细胞焕然一新。

胎儿在母体内时，不用鼻孔呼吸，是以与母体相连的循环系统来呼吸。修行禅定的人，由于腹息的精进，便不用鼻孔呼吸。这时，身体、呼吸与心灵会融为一体，每一个毛孔都会张开，成为呼吸的器官。不管这只是一种感觉还是事实，修行到这个境界的人，就像母体里的胎儿那样，会感觉自己的呼吸毫不费力地从四周吸纳而来。这就是胎息。

“龟息”的名称，来自传说中一种极长寿的黑龟。根据传说，如果你把这种龟埋在土里，即使没有食物、水和空气，它仍然可以活好些年。当你的修行够深，就会感觉到呼吸似乎已全部停止，但生理系统仍然运作如常。这时候，你的禅修境界介乎胎息与龟息之间。一旦到达龟息的真正状态，修行者的身体就会自成一个小宇宙，以体内的气自给自足，不必再从体外吸取氧气来供给体能的消耗了。你会感到体内有充沛的能量源源涌出，不花一点气力，身体就可获得浸润滋养。

上述由粗至细的呼吸状态，是一个自然的渐进过程，任何持之以恒的修行者都可以体验得到。根据这几种状态，你将能够评估自己修行的效果与进展度。但这也可能是有害处的，因为你说不定会为自己设定不切实际的期望，或者会因为急着进入下一个阶段而焦虑。这些阶段都必须是自然发展出来的，不能加以人为造作。你能够先把鼻息锻炼好，假以时日，自然而然就会出现腹息。

有效禅修的先决条件：调心

一旦修道者能把身、息、心调摄好，那“定”和“慧”的境界就相去不远。佛教历来开发出很多培养“定”和“慧”的方法，每一种都是用来对治特定的障碍，让心可以依自己原有的道路发展。

PDG

不过,这些方法所根据的基本原则是一样的:努力驱除一般的散乱和粗糙状态,靠着集中意念的方式把注意力带入统一的状态,最后进入“无心”或“无念”的境界。

平常人的心就像钟摆一样,经常摆荡于两种极端的心灵状态:散乱和昏沉。一个人在体力充沛时,思绪极多,不易安静,更不易凝定——要不是这样,我们就不会在无事可做时感到寂寞无聊,几乎人人皆然。另一方面,我们在精力疲惫时,又会陷于昏沉呆滞——要不是这样,我们在工作了一整天以后,就不会有休息的需要。

前一种心病在散乱,后一种心病在昏沉,两者都是修禅者的大敌,每个修禅的初学者都应该学习如何防备并控制它们。

轻微的昏沉是可以对治的,像是睁大眼睛或把注意力集中在眉心都是好办法。但对于重度的昏沉,最佳对策是干脆暂停打坐,闭上眼睛睡上一会儿。不过,可别养成习惯,只有一点点昏沉就马上停止打坐,跑去睡觉!

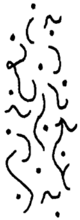
打坐时最大的障碍就是散乱心,而大部分调心的方法都是用来对付这种情况的。佛教典籍里记载着很多这一类方法,各有不同的内容和程序。不过,这些方法虽然不同,目的却是一致的,那就是把散乱心带到统一心的状态,最后再带到无心的状态。为了帮助理解,我喜欢用一组七幅的图来向学生说明不同专注程度的心灵状态。但并不是说每一幅图所描绘的状态,都是修行的人一定会经历到的。禅修进程的个体差异性是非常大的,不能用僵硬的架构一以概之。我所提供的算是修禅定进程的大纲,让修行者可以在某种程度上判断自己的修行有没有进步。

佛教的老师一般会视学生不同的性情气质,教导他们不同的修禅技巧。稍后,我们将会介绍部分的技巧。以下,在谈修行进程时,我将以“数息”(即数呼吸)的方法为范例。“数息观”是佛教修禅的一个传统方法,用来对治散乱心最是有效。因此长久

以来，它都是佛教老师喜欢推荐给初学者的方法，而它也是各种修禅方法的基础。

修行进程的七阶段

■ 未修行前的散乱心



在还没有运用数息的技巧进行修行以前，因为没有集中心力的对象，心念会随着现前的外境而扰动，或回忆过去，或推想未来，千变万化地起伏不已，生灭不断。图中那些随意分布的黑点，代表的是杂乱的念头和感受，弯弯曲曲的断线则代表游走不定的注意力。

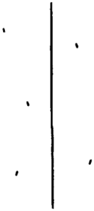
■ 经过初步修行后的心

刚开始运用数息的技巧时，你的注意力常常会游离至呼吸和数字之外。又或者会有很多相关的念头侵扰你，像是担心数字或呼吸会乱掉之类。不过，此时你至少已可以把心思集中在数息一段短时间，虽然这时间通常不会持续太长。然而，经过反复不断把注意力拉回到方法上面，你游走的思绪会逐渐受到控制，注意力也会开始稳定下来，可以保持连续不断的时间愈来愈久。图中间的断线代表的是正在成形中的注意力，也就是说，心已经开始集中在方法上了。分布在线两边的点或短线，代表的是杂念和分神。不过，图中央那条连续性愈来愈强的断线，反映出注意力已经开始取得控制权。

■ 保持专注但仍然粗糙的心

到了第三阶段，你数息已能连续不断达十分钟以上，但仍有许多妄想杂念伴随着数息的正念。不过，这些妄想杂念虽然有时会让注意力发生短暂的摇摆波动，却不足以完全打断你对数数目和呼吸的专注力。图中央那条弯曲的实线，代表的就是在时间中连续不断的注意力之流。实线两旁的黑点和偶一出现的短线反映出杂念和妄念仍然会间歇性地入侵你的识界。

■ 保持专注且精细的心



正如前一阶段一样，在本阶段修行者的注意力是持续不断的，但与前一阶段不同的是，杂念此时已大大减少，几乎不会因外境而分神。妄念偶尔会从你心中生起，进入意识之中，但很快又会滑走。因此，图四所代表的，是一个心的专注程度比图三来得深细的阶段，此时你的意识会相当清明，而且稳稳固定在方法上。在一个杂念生起时，你会从头到尾清楚意识到它的掠过，但却不为所动，因为此时你的专注力已深得并且强得非杂念所能牵动。

■ 清净但仍须使力保持专注的心

在图五中，唯一剩下的符号就只有代表数息的直线，既看不到因外境引起的杂念，也不再有内在思绪产生的妄念。不过，这时修行者仍然会清清楚楚意识到自己正在修行。这种意识可以分为三个部分：意识到有一个自我在数息，意识到被数的呼吸，意识到被数的

数字。此时，修行者的专注是纯粹和统一的，但仍然需要在方法上使力，以维持这种状态。虽然其他外在的干扰消失了，但上述三种意识仍然持续不断：吸气——呼气——数数目，吸气——呼气——数数目。因此，如果仔细观察，就会发现代表持续注意力的那条线，事实上是由三条线共同构成的。这时候，修行者其实已到达定境或统一心的台阶前了。

■ 定境中的统一心

在第六个阶段，你的心念已经专注异常，以致浑然不觉自己正在运用方法修行——虽然你还在数数目和呼吸，却已浑然不觉。随着心的完全平静与专注，已经无须费力修禅，心变得愈来愈细。放下它，让数字与呼吸消失，让身、心与息融为一体。这时候，你会觉得身、心、世界的区隔都没有了，人我的对立消失了；客观主观的界限也不存在了。那是一种统一而和谐的境界，美妙得无法形容。

这就是“定”的基本体验，也就是我们前面所说的“禅定”、“一心”或“心一境性”。然而，“定”有很多层次，有些较浅，有些较深。最浅的定境就是我们上述所描述的那种纯粹和统一的体验，但在最深的定境，人可以体验到无限的光与声、无边的空间、无限的意识、无限的空，甚至体验到《华严经》所描述的那种不可思议的境界。

不过，不管你在定境里体验到的内容有多崇高，这种状态仍然是受到污染的，而根本的污染源就是最深细意义下的“自我”。在定境较深的层次，心会变得极端柔韧有力，以至于最精细的思想都会被它放大到最大。由于我执仍然存在于定境中，因此定境会把“我”放大到宇宙的规模。在定境中所感受到的那种无限意识或无限存有，不过是我们所说的“大我”或“膨胀了的我”的

投射。除非可以把这个特定的障碍去除，否则开悟是不可得的，一个人自始至终仍困在虚妄的存在里。这样的定境，只是一种“世间禅定”，从中得到的精神洞察，不过是有漏的“世间智慧”。

■ 无我、无心

在第七个图里，既没有代表注意力的线或代表念头的黑点，也没有任何的符号标记。因为修行到这阶段，身、心、世界都全部不见了，时间与空间都粉碎了，存在和不存在的感受消失了。你进入了一个虚空寂静的境界，那是超越了一切感觉与观念的境界。这是“出世间定”的境界，也是“无心”的境界。它是无法形容的，所有的文字和图像全无用武之地，但你却可以尝到真正自由与安详的滋味。

但就像“世间定”的体验一样，“出世间禅定”也是有很多个层次的，而对于“无心”或“无我”的观照，也有不同程度的深浅。在一些层次里，根本惑与根本烦恼只是数量减少了或暂时被搁置，而在高一点的层次，它们也许被斩断了，但只是部分斩断。在所有这些层次，对“空”或“无心”的观照在质上都是一样的，但其强烈度与明晰度却有所不同。

要说明这一点，我们可以打个比方。假设你困在一口古井里，而井口覆盖着木板和沙土。如果有风吹过，把一些沙土吹走，你就有可能透过木板的缝隙看到一些阳光。不过，如果有人把沙土全部扫走，又掀起木板，你就可以看到更多的阳光。又如果你被人从井中救了出来，那你看到的将是整个太阳。然后，再想象你自己变成了太阳。在这几个情况下，你看到的阳光本质上都是一样的，但数量和程度却有巨大的不同。

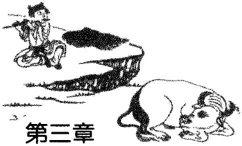
同样的道理，也适用于对“空”和“无心”的体验上。当你第一次产生无心的观照时，这种观照和佛的开悟在原则上是一样的，

因为你看到了佛心,知道了它的特性,也培养出坚定的信仰,相信这佛心是众生本具的。尽管如此,这个体验和佛的无上觉——也就是佛性的全幅体现——仍存在着巨大的差异。事实上,佛教传统对悟境有林林种种的描绘和区分,从小乘佛教的"四果"和"阿罗汉"观念,到大乘佛教对菩萨阶位的十分法、十三分法、四十二分法、五十二分法,不一而足。

PDG

第二部分

渐法中的三无漏学



第三章

佛教的戒律与禅修

《华严经》说:“戒是无上菩提本。”[1]因此,佛教的根本精神,即在于戒律的尊严,即在于佛教弟子们对戒律的尊重与遵守;所以,凡为佛子,不论在家,或者出家,一进佛门的第一件大事,便是受戒。否则,即使自称信佛学佛,也是不为佛教所承认的;换句话说,仍是一个门外汉。

佛教的戒律,因为佛子身分的不同以及等级的差别,所以也分为不同的种类。最基本的区分是“在家”(优婆塞、优婆夷)和“出家”(比丘、比丘尼)二众。在家人所受持的戒,共有四种:(一)三皈戒;(二)五戒;(三)八关斋戒;(四)菩萨戒。

出家人所受的戒共有五个层次或五种:(一) 沙弥及沙弥尼十戒;(二)式叉摩尼戒;(三)比丘尼戒;(四)比丘戒;(五)菩萨戒。

就像三皈戒和五戒一样 (这两种戒是在家人经常一起领受的),从沙弥及沙弥尼十戒到比丘戒(比丘尼戒)的次序是固定的。当然,这个次序是以三皈戒为起点,尽管这里并没有把它们明列出来。首先是沙弥及沙弥尼十戒,它们是在一个人接受出家仪式时同时领受的,受过戒后,他(她)就会进入一个观察阶段。第二组戒是为式叉摩尼而设,所谓的式叉摩尼是沙弥尼和

① 本章的内容多取材自释圣严《戒律学纲要》(台北:东初出版社,1978)一书。

比丘尼中间的一个观察阶段。第三和第四组戒则分别为比丘和比丘尼而设,又称为具足戒。受过具足戒以后的僧尼,就会被僧团承认为真正的“成年人”。最后一组戒称为菩萨戒,它是在家人也可以领受的。

对所有佛子而言，受三皈戒是走上佛道第一个也是最基本的行动。在接受三皈戒时，要有一个受过具足戒的比丘或比丘尼在场,而你要发誓皈依三宝:佛、法(即佛教教义)、僧(即僧团)。有些人认为,三皈依只是一种信仰的表白,不应该被视为戒。但事实上,三皈依都是戒。戒的其中一个特征就是它带有禁制性,而三皈依正好都是带有禁制性的。发誓皈依佛,你就等于发誓此生不皈依天魔外道,而以佛的理想为理想;发誓皈依法,你就等于发誓此生不信外道邪说，认定只有佛法是真道。发誓皈依僧,你就等于发誓此生不投靠外道徒众。因此,皈依佛、法、僧三宝,包含着你愿意接受一种基本的禁制。

“五戒”是:(一)不杀生;(二)不偷盗;(三)不邪淫;(四)不妄语;(五)不饮酒。前四戒所涉及的四种行为(杀生、偷盗、邪淫、妄语)被认为是对佛教传统的严重冒犯,在僧律中称为“波罗夷”(即根本重罪)。僧尼一旦被发现犯了其中之一，就会被逐出僧团。因此,这四种行为都是所有佛子需要高度警惕的:它们是佛教的道德观、价值观与精神锻炼的根本。至于第五种行为,也就是喝酒,则只有在它会让人神智不清、有触犯其他四戒之虞的时候,才被认为是重罪。因此,相较之下,它的严重性要低于前四种行为(但这不代表它不严重)。

犯了杀、盗、淫、妄这四大罪,不但是对别人做了可怕的行为,同时也会动摇自己精神成长的根基。从业的观点来看,这些行为对行为者所带来的后果也是灾难性的,因为它会让人产生很多恶业,结果轮回为畜生、饿鬼或落入地狱。在这些低等、混浊的领域,心灵和精神的机能都会变得相当低落,让人难以产生回返高等领域的业因和业缘，更难于接受佛教的教诲。但反过

来说，如果我们能够持守五戒，将可以预先消除轮回到低等领域的可能，保障重生在一个更有利于成佛的环境。除此以外，五戒还可以帮助我们建立一个能带来集体幸福和精神成长的环境。

单从人类的观点出发，五戒也概括了健全社会必须具备的基本条件。如果杀人、偷盗、奸淫、说谎和酗酒是被容许的话，那将没有一个人可以与另一个人生活在一起。因为容许这些行为的存在，将会在人与人之间造成猜疑与暴力，让每个人都像一座孤岛。如果人们想生活在和平与和谐中，五戒所禁止的行为，就一定不容许存在。谨守这五戒，是一个端正人的最起码的条件。

因此，从各方面来说，五戒都是个体和集体离苦的基础。没有它们，传统的佛法将无法延续，而个体也无从为解脱而努力。

人在世界上有很多“道路”可以选择，不管是精神方面还是其他方面的。如果你的行为像是畜生或饿鬼，你就会变成畜生或饿鬼；如果你的行为像人，你就会变成人；如果你的行为像佛，你就会成为佛。这是一个方向和选择的问题。五戒是通向成佛的门，也是所有精神进修赖以奠基的盘石。因此，连同三皈戒，五戒乃是出家和在家生活的根本。

佛教的其他戒律基本上都是由五戒所勾勒的基本道德纲领发展而成。不管是沙弥及沙弥尼十戒、比丘的二百五十戒还是比丘尼的三百戒，全都是从五戒出发，不同之处只在于它们更详细地规定出家人应该注意的各种事项。“八关斋戒”则是在五戒之外再加上三条一般只适用于出家生活的戒条：(六) 不着香花鬘，不香油涂身；不歌舞娼妓，不故往观听；(七) 不坐卧高广大床；(八) 不非时食 (即过中午后不进食)。另外值得注意的是，八关斋戒中的“不淫”，乃是对五戒中“戒邪淫”的重新诠释，因为“戒邪淫”本来只针对不合社会规范的性行为而设，但“不淫”则是进一步规定人应避免一切以及各种形式的性行为。

其实，这八条戒就是“沙弥及沙弥尼十戒”的前九条。所不同的是，沙弥或沙弥尼必须终身受持这些戒，但俗家弟子只需要在

特定时间遵守就可以。[2]根据佛历，每个月都有六天需要遵行一些特别的宗教规定（称为六斋日）。这六天是阴历每月的初八、十四、十五、二十三及月底最后两天。在这六天，俗家弟子除了要守八关斋戒之外，还常常会参访佛寺，参加佛法讲座或修行法会、礼佛和供奉、读经或诵经，以及参与其他可以累积功德的活动。"八关斋戒"这个名称，意旨"可以关起生死之门的八种戒法"。而之所以其中有一个"斋"字，缘于在六斋日当天，俗家弟子也会像僧团中人一样，遵守中午过后即不进食的戒条。[3]

五戒固然可以为我们关起通往三涂（地狱、饿鬼、畜生）之门，打开重生为人或天人（deva）的道路。然而，单凭其本身，五戒是无法让人从生死轮回中解脱出来的。但八关斋戒却不同，因为透过积极的禁绝欲念，它可以关起轮回之门，并打开解脱之门。而沙弥及沙弥尼十戒和比丘戒（比丘尼戒）则进一步指出想要入涅槃断生死的最佳道路（入涅槃断死生乃是小乘的最高理想，到达这种境界者被称为阿罗汉）。菩萨戒则是更进一步，为发心修大乘菩萨道的人提供依循。

对大乘佛教的修行者来说，最高的理想是证得无上正等正觉，也就是证佛性。大乘不以证阿罗汉果为自满，而是想透过三宝的信心与理解，向佛陀本人看齐。为了达到这个无比崇高的目标，我们要努力修慧和修福。透过这种一体两面的修行，我们就可以为自己和他人带来灵性上的裨益。这种修行的内容，正是菩萨戒为修菩萨道的人所制定的，它们可以归纳为"三聚净戒"。佛性乃是行菩萨道的果，就像比丘戒或比丘尼戒可以为想要断生死入涅槃的人指出道路一样，菩萨戒也为想要得佛的大智慧、大慈悲的人指出道路所在。

---

② 沙弥十戒的第六戒（不着香花鬘，不香油涂身）和第七戒（不歌舞娼妓，不故往观听）在八关斋戒中是结合在一起的，成为第六戒。第十戒（不捉持生像金银宝物）则没有包含在八关斋戒里。见释圣严，《戒律学纲要》，第 95—109 页。

③ 同上书，第 110—117 页。

梵文里 bodhisattva (菩萨) 一词，是由“觉” (bodhi) 和“有情” (sattva) 两个单语组合而成 (“有情”是指有情爱及情识的生命)。从这一点，我们可以说“菩萨”有四层基本意义：(一) 菩萨是一个发心“上”求无上觉的有情；(二) 他发心求无上觉，是为了“下”化一切有情众生，使之皆得无上正觉；(三) 他自己已悟见了觉的本性；(四) 他也要使得一切有情众生都能悟见各自本具的觉性。总合起来说，所谓的菩萨，致力的是上求佛道以自觉、下化众生以觉他。另外，佛性或觉性都是众生本具的，所以究极来说，菩萨不管是对自己还是对别人，都是没有什么可以施或受的！这就是真正的慈悲。

也许有人会怀疑，大乘传统里的菩萨或是发心者，既然自己还没有实际体验过觉性，又要怎样帮助别的有情体验觉性呢？如果他们自己都未达开悟之境，又要怎样帮助别人达成这一点呢？被这一类问题吓倒的修行者通常会有两种反应：一是把重点完全摆在对佛的信仰与礼拜上；另一则是单单把修行的重点放在培养观空的智慧上，避免去趟苦海的浑水。这些反应都是可以理解的，因为我们毕竟都只是人。如果我自己不懂得游泳，又凭什么教别人游泳？有一类人会说：“这件事让游泳教练来做吧。”另一类人会说：“等我们先锻炼成为奥运游泳选手以后再说吧！”

事实上，如果你想解救溺水的人，就不能只是站在岸上。相同的，如果你想学游泳，唯一可以练习的地方就只有水里。不管大海看来有多可怕，但你就是非跳进去不可。因此，菩萨道必须在生死轮回的苦海里实践。为了达成菩萨的目标，我们必须强化自己的力量与技巧，才不会在生死的海洋里溺毙。我们不能全然依赖诸佛的力量解救，也不能一直等到自己完全证得无上正等正觉才起而行动。我们要做的，是在此时此刻就开始培养方向感，奠立坚定的信仰与愿景，萌发无边的爱和慈悲，以及锻炼对空性的悟见力。拥有这四种装备，就可帮助自己和别人减

少烦恼执着，向着佛的最高智慧迈进。能引领我们走上这条道路，并且步履坚稳前进的，正是菩萨戒。

《梵网经》(*Brahmājala Sūtra*) 上说，菩萨戒"是诸佛之本源，菩萨之根本；是大众诸佛子之根本"。不行菩萨道，虽信佛而永不能成佛；要行菩萨道，须受菩萨戒，所以菩萨戒是一切诸佛之能成佛的根本。值得一提的是，菩萨戒原是不分僧俗、一体适用的。但在中国，传统上只把此戒授予僧尼。严格来说，菩萨戒与菩萨的角色都是超越于僧团组织的七分法之上（七分法是指优婆塞、优婆夷、沙弥、沙弥尼、式叉摩尼、比丘、比丘尼，又称"七众"）；也就是说，菩萨角色是不受特定的社会与制度的分类所囿限。因此，根据佛陀的教诲，非人的众生一样有资格受菩萨戒。

菩萨戒的内容可以归纳为"三聚净戒"。所谓的"三聚净戒"是：(一) 摄律仪戒；(二) 摄善法戒：(三) 摄众生戒。

从佛经的观点来看，小乘的僧戒只有积极防止恶行的作用，却没有积极促进善行的作用（只有消极的促进作用）。也就是说，虽然它们禁止杀生，却没有鼓励人去救生。与此相反，菩萨戒不但积极禁止恶行，也积极鼓励善行。可以说，菩萨戒同时包罗了僧律的禁制精神和开悟的积极精神。"三聚净戒"也总持了"四弘誓愿"的精神（"四弘誓愿"是僧俗每日都会反复念诵的四个大愿）：(一) 众生无边誓愿度；(二) 烦恼无尽誓愿断；(三) 法门无量誓愿学；(四) 佛道无上誓愿成。④

近代中国，菩萨戒的内容悉依《梵网经》的"十重戒四十八轻戒"为纲本。由于这部经的戒条都是以帮助别人得度为目的，因此一般认为，有资格受这些戒的人，并不是非有特殊的宗教身分不可。因此，传统上，它们对在家人和出家人是一体适用的。然而，近年来的台湾佛教界却开始在僧俗之中加以区分，认为只有前者有资格受《梵网经》的"十重戒四十八轻戒"，而在家人则只

---

④ 同上书，第 256—259 页。

该受《优婆塞戒经》里的“六重二十八轻戒”。做成这种区分的一个主要原因是，台湾佛教界把《梵网经》里对性行为的禁制，解读为保持僧团贞洁的一种方式。事实上，这种做法有再商榷的余地，因为《优婆塞戒经》里明明白白告诉我们，“六重二十八轻戒”虽是菩萨戒的根本，却不等同于菩萨戒本身。[5]

换言之，菩萨戒不对俗家人和出家人加以区别。他们在菩萨道上都是平等的。另一方面，佛教所说的众生平等，只是在立足点上指众生本具佛性的平等，而不是说他们在因缘面前是平等的：老与少、尊与卑、前与后这些分别是不会自动消失的。佛说人皆可成佛，因为众生本具佛性。话虽如此，但在还没有把内在的佛性展现出来以前，有情毕竟只是有情，还不是佛。也因此，佛教的戒律才会有三皈戒、五戒、十戒等等不同层次和阶段的区分。

三皈戒是基本戒，而菩萨戒和比丘、比丘尼的出家戒则是所谓的“具戒”(或具足戒)。一个人接受了三皈戒，并不代表他自自然然就会符合菩萨戒和比丘、比丘尼戒的道德要求。更重要的是，没有一个菩萨或比丘、比丘尼是没有先接受过三皈戒的。由此可见，三皈戒只是通向成佛道路入口的一个初阶。出家戒和菩萨戒才是真正可以让人走入佛门和走上佛道的方法。

据说，所有的佛(包括过去世、现在世、未来世的佛)都是以人的形状在人间成佛的。这样做的时候，他们都表现出了比丘的精神。因此，任何决定领受三皈戒的人，都应该努力去领受五戒。相同的，一个受了五戒的人，也应该精益求精，领受菩萨戒。领受菩萨戒之后，如果他能够下定决心出家，那将是一件无量功德。但如果一个人无法斩断世间的纠缠，不能出家的话，他仍然应该受持八关斋戒，以打开离开生死轮回的门。不管怎么说，一个人不应该以为只要信佛或皈依三宝，就一切都大功告成了。

受戒的时候，很重要的一点是需要有正确的受戒仪式，而这

⑤ 同上书，第 259—263 及 283—297 页。《梵网经》见于《大正藏》no. 1484, vol. 24；《优婆塞戒经》见于《大正藏》no. 1488, vol. 24.

有两种方式。一般来说，一个人首先应发殷重恳切之心接纳戒体，接着在授戒师或僧团见证人的主持下，在心田种下"本誓"或"宿愿"的种子，这对未来成就佛果而言是必要的。如果没有授戒师或见证人在场，受戒者就应该在佛或菩萨的像前礼拜和忏悔，直至感受到瑞相出现为止，包括看到光明或花鬘，或看到菩萨显现等，这些都是他的戒获得认可的信息。

然而，对佛子来说，受戒只是一个开始。受戒之后，他还必须钻研(学)戒的内容，并身体力行。中国禅门子弟每天都会念诵的"四弘誓愿"中，第三愿是"法门无量誓愿学"。什么是"法门"？学它又会带来些什么？"法门"就是进入佛法或佛教的一扇门。学一个法门，无非就是学佛所学，行佛所行，以期证佛所证。而佛教的戒律，本身就是一个广大的法门，可以教人怎样去学佛所学，行佛所行，而至证佛所证。

也许会有人不解，戒之为物，是在防非止恶，亦如社会的规约及国家的法律一样；戒是禁止，禁止佛子不得作恶，但是佛教的戒条有限，最少的只有三条，最多的比丘尼戒也只有三百多条，哪里能够统摄一切法门呢？

其实，佛教的戒律，禁止作恶，也禁止不作善。当作要作，称为"作持"，如果当作而不作，便是犯戒；不当作的不可作，称为"止持"，如果不当作而去作，同样是犯戒。

一般的人，对佛教戒律的认识，只知其有防非止恶消极的一面，却未看到尚有众善奉行积极的一面。如果一个人透过戒与佛功德全体的关系去理解戒的性质，就会明白，像五戒这样的系统，事实上是包含着最深邃的精神和道德理想的。佛教中一个最古老和最受尊崇的宣示就是：

诸恶莫作，
众善奉行，
自净其意，

是诸佛教。

——《法句经》(*Dhammapada*)

五戒是佛教戒律之中最简单的项目，但也是一切佛戒的根本，故称五戒为“根本戒”。无论是八关斋戒、十戒、比丘戒、比丘尼戒，乃至菩萨戒，无一不是根据五戒引生的，也没有不将五戒列为重戒的。所以，一切戒中以五戒最重要。五戒不学好，一切戒都无从着手；五戒持得清净，其他的戒也就容易持了。

乍看之下，持五戒是最普通最简单的事，但仔细研究了五戒的内容之后，便知道并不如一般人所见到的那么简单和轻松了。弘一大师（1880—1942）是近世的高僧，并以学律持律闻名，但他却自认为他非但不够比丘的资格，也不够沙弥的资格，甚至还不够一个五戒满分优婆塞的资格！想想看，连这样持律谨严的高僧，竟还不敢以满分的五戒净人自诩，降至一般而下的人们，谁还敢以五戒清净自居呢？

在此必须明白，弘一大师的自我评价，绝对不是因为他破了根本大戒，而是说五戒的微细部分，无法顾得周全的意思。任何已受戒的人都应该把这一点谨记于心，以防止骄傲自满，以为自己已经是个佛的追随者。受戒以后，应该把戒钻研得彻底。受戒而不学戒，就不知道戒律的严正和神圣。不过，受戒和学戒的目的是在持戒，如果受而不学，那是怠惰愚痴；如果学而不持，那是空学虚妄。这样一个人只会更加怠惰愚痴，无法从戒中受益。

为什么需要戒呢？俗话说：“钢刀虽利，不斩无罪之人。”理论上，一个国家的法律对于守法的公民，根本是不起作用的。但要维护守法者的安全和利益，又不得不设置法律，因为社会及人类之间的害群之马，并非不存在。同时，守法与犯法的界线，也仅在于一念之间，为了警策大家，不要闯过十字路口的红灯，所以要有法律。

佛教之有戒律，也是如此。佛陀成道以后的最初数年之中，

根本没有戒律，因为初期的佛弟子们都以善心出家，他们的根器也特别深厚，往往听到佛陀的开示以后，即使仅是三言两语的点化，便能立即证入圣果。所以，初期的僧团用不着制定戒律来约束大家，大家本来也就是清净的。直到佛陀成道的第五年，才有比丘因为俗家母亲的逼迫，与原来的妻子犯了淫戒，佛教的戒律也就从此陆续制定起来。这是为了维护僧团的清净庄严，也是为了保护比丘们的戒体不失。

但戒的最大功能并不是为了维护僧团，而是断绝生死道中的业缘业因。佛经中有云："欲知过去世，今世受者是；欲知未来世，今世作者是。"要是我们不造生死之因，即使不想离开生死，生死之中也找不到我们的踪迹。所以，戒律的制定，不是佛陀对于弟子们的一种束缚，实是佛子的解脱道，也是僧团的防腐剂。

总的来说，我们可以说戒律具有两大功能。首先，戒可以关闭痛苦业报之门，促进心灵与行为的清净，让我们达到解脱。其次，它可以保持僧团的秩序与清净，让僧团繁荣茁壮，作为社会的精神楷模。

戒具有维持宗教团体秩序与纪律的功能，这是很容易理解的。至于戒与修行之间的密切关系，就不是那么显而易见了。人们也许会这样想："禅修的目的，在于帮助我们达到开悟和解脱，让我们可以活得自发和自由。但戒却是禁制性的。这两者不是南辕北辙吗？"

没有错，开悟代表的就是一种自发和无拘无束的自由。尤有甚者，佛教告诉我们，这种自由乃是我们和周遭一切所本具的。因此，对于自己和世界我们没有什么好移除或增加的。不过，在理论上明白这一点，与将它体现出来之间，却存在着巨大的鸿沟。活得自发和自由，说起来比做起来要容易，因为我们根本一点都不知道何谓自发和自由。正因为我们的心是如此复杂与不受控制，我们才需要藉由纪律来限制和纯化我们的生活，以根除贪、嗔、痴这些会压抑真正自由的习性。五戒可以把我们从焦虑

中释放出来，提供修行一个稳定的情绪空间。加以适当的浇灌，这种宽敞感和自在感是可以直接发展为禅定的。对比丘和比丘尼来说，这样的体验就更深切了，因为他们所有的执着都被斩断了。诚如《沙门果经》(*Sāmañña-phala Sutta*) 所言："其比丘奉是贤圣戒，第一知足，其心寂定。"

戒的另一个重要功能是作为禅行者的保护伞。没有戒，一个人就像是会漏水的水桶。每一天透过修行，清净之水会灌注到这个水桶里，让你感受到坚强和精力充沛。但除非你能固守于戒，否则你的精力就会以各种具毁坏性的方式漏走，为自己甚至他人带来伤害。如果贪、嗔、痴继续增加，你就不能说自己修的是佛道了。

PDG

第四章

五停心观

关于“定”和“慧”的培养，佛教典籍介绍了很多不同的方法。小乘、大乘和金刚乘各有自己的系统，其中最有名的两组方法是“五停心观”和“四念处”。若有需要对小乘与大乘的修行法作一概括的说明时，中国的法师常常会拿这两组方法作为范例。它们合在一起是很好的导论，有助于理解各种形态佛教修行法背后的共同原则。

简单来说，“五停心观”是五个净化心灵、促进禅定的方法。禅定在中国又称为“止”。“止”这个字有“停止”、“使之固定住”的意思。因此，“五停心观”就是要终止心灵的晃荡，使之安住于“禅定”的意思。

然而，“止”不过是“观”的基础，“观”这个字有“观看”或“观想”的意思。心一旦透过“定”获得净化和统一，它就会变得很深邃、很有力和很清澈。而这种清澈正是“观”的基础。“四念处”基本上就是“观”的四种方法。透过对身、受、心、法四者的观想，我们可拔除贪、嗔、痴这些根本烦恼的纠缠，得以觉空并从生死中解脱。

“止”与“观”两者常常被比喻为鸟的双翅或车的两轮。当双翅齐振，鸟就可以飞起；当双轮同转，车就可以前进。“止”让“观”照见根本烦恼，并加以拔除；但在“观”拔除根本烦恼以后，又可以反过来加深“止”的状态。因此，两者结合在一起，就可以带领

人在觉空的道路上前进。作为一种促进“止”的方法,“五停心观”可以带来“一心”的体验或“定”的境界(第二章第六幅图所描绘的境界)。而作为一种促进“观”的方法,“四念处”可以去除我执,带来“无心”的体验(第二章第七幅图所描绘的体验)。因此,“五停心观”乃是“四念处”的前导,而后者则是修慧的主要方法。

不同佛教典籍对“五停心观”内容的说明不尽相同。在阿毗达摩的系统里,“五停心观”中最常被提到的方法是“数息观”和“不净观”。至于“五停心观”的其他三种方法,则以“四无量心观”(或慈悲观)、“因缘观”(或缘起观)和“界分别观”最常见。然而,在别的系统里,特别是大乘的系统,却相当强调“念佛观”,认为是净心和培养“定”的好方法。因此,用“念佛观”来代替“界分别观”的情形,也很常见。

谈论修禅的典籍常常把浮躁和昏沉列为修定最大的障碍。但如果再加细分,修定的障碍会扩大为五个,称为“五盖”:(一)贪欲;(二)嗔恚;(三)昏沉;(四)掉举(轻佻浮躁);(五)疑(犹豫不安)。它们被称为“盖”,是因为它们会杂染心的活动,让心的定慧本性被覆盖住,隐而不彰。大部分人在刚开始从事修行时,都会被这五种情绪其中一种或几种所困扰。想要获得“定”,就得移除这些覆盖,这就是“五停心观”的功能。其中的每一项,都是针对一种“盖”而设计的:“不净观”可以对治贪欲,“四无量心观”可以对治嗔恚,“因缘观”可以对治昏沉,“数息观”可以对治浮躁,“界分别观”可以对治犹豫。“念佛观”的功能和“界分别观”相似,也是用来对治犹豫的方法。因此,这五法都具有双重功能,一方面可以涤去覆盖,另一方面可以把心带入定境。

数息观

“数息观”是佛教最常运用的修定方法。长久以来所有宗派的老师(包括了古代印度的大小二乘,东南亚的上座部,中国的

禅宗、净土宗和天台宗，以及东亚的密宗）都认定它是帮助初学者达到专心致志最有效的方法。在“五停心观”中，“数息观”是最能够对付心浮气躁、思绪散乱的。由于散乱心几乎是每一个初学者都会碰到的问题，因此本法特别适合当作基本的修行法。

然而，我们却不应该因为“数息观”对初学者有用，就把它视为一种浅易的方法。事实上，作为一种修定的技巧，“数息观”可以按照修行者的能力和程度，发展出多种层级的形式。因此，它本身就自成一条完整的道路，包含着从浅到深不同层次的修法。例如，在中国“数息观”经常以“六妙门”的形式出现。所谓的“六妙门”，是指六个打坐的基本方法和层次：（一）数息；（二）随息；（三）止；（四）观；（五）还；（六）净。读者应该可以看得出来，“止”和“观”是包含在这个架构里的。更重要的是，最后一个阶段（即“净”的阶段）与开悟的境界密切相关。为简化起见，这里只介绍“数息观”的三个基本方法：“数息”、“随息”和“意守丹田”。这三者大致对等于“六妙门”的前三门。

数息

数息是修行最简单的形式之一，也是初学者最常用来控制心思散乱的方法。在使用这个方法时，你应该把全部注意力放在吸气和呼气的循环上。每呼一次气，就数一个数字，从一开始，一直数到十。数到十之后（即呼气十次以后），再从一数起。在整个修行的过程，都是从一数到十，周而复始。

需谨记的是，只宜在呼气时数数字。吸气时应该心无杂念，只把心念微微放在吸气这事情上，并把这种心念无间断地延续到呼气为止。到了呼气，就在心里数出下一个数字。如果在数数字的过程中你分了心，忘了数到多少，就应该马上回到一，从头来过。之所以应该在呼气时才数数字，是因为呼气是一个自然放松的时刻，而且它持续的时间要比吸气长。这有助于促进专注。如果一个初学者在吸气的时候数数字，那他呼吸和数数字

的频率容易变得迫促，这容易引起胸闷。如果你数息已经数得很熟练,你的呼吸会变得很轻,几乎是察觉不到的。这个时候,你也许可以考虑改采吸气时数数字的方式,否则还是在呼气时数数字为佳。

初学此法的人常会碰到一些困扰。例如,在数数字时,分心的情况较为少见,然而在呼气与吸气之间,或者在吸气的时候,心思就很容易散乱掉。遇到这种情形,你不用理会它,继续把心念放在吸气上，尽力防止心思再次游走就好。初学者常常会碰到的另一个问题是感觉头疼、头晕或胸闷。这些情形,几乎都是呼吸得太刻意、不够自然所致。呼吸的时候力求放轻松和自然,千万不要逼你呼吸的韵律去配合你数数字的韵律。另外，应避免为了驱赶游走的思绪而对身体或呼吸施压。

还有一个初学者常犯的毛病就是，数数字数到流于机械化或像梦呓。数息全程都应该对自己数的数字保持清楚的意识。如果有这类的问题发生,可以变换数数字的方式,让意识恢复过来。例如,你可以把从一数到十,改为从十倒数到一,或是改为数到二十,但只数双数或单数。

■ 随 息

随息要比数息困难,在熟练以前,也需要更多的技巧才能达成专注。这种方法有很多不同的版本,而我推荐(我认为是最安全)的方法就是:把注意力集中在鼻尖。当吸气和呼气时,什么都不必做，只要把心念放在吸入和呼出的空气上就好。不要尝试去控制呼吸,只要自然以及保持注意力即可。通常,这个方法是在修行者很熟练数息,并培养出更高的专注力之后始行使用。因此,本法可以视为数息的一个自然进阶。

随息可以分为三个基本阶段。在第一阶段，单纯把注意力集中在鼻尖、注意呼吸的出入就好。不要尝试去控制呼吸,只要自然并保持注意力即可。有一点特别重要，不要刻意把呼吸压

到小腹或身体的其他部位去,而是让你的身体按自己的意愿呼吸。

有时候,如果太用力集中注意力,你的心念会从鼻尖跑到前额。如有这种情形,血就会涌到头部,引起头疼、晕眩或闷胀的感觉。这时,你最好暂停随息,把注意力轻轻集中在——假设你是采莲华坐或半跏趺坐——摆在上面那只脚的脚底。如果你的专注力够强, 很快便能把意念同时集中在两只脚的脚底。首先试着用心念找到脚心的柔软部位,然后从这个部位慢慢向脚跟方向移动。把心念集中在脚底将可纾解头部的不适, 你每次吸气时,会感受到脚上这个点有一种感觉慢慢成形。开始时,那只是一个模糊、细微的感觉,但稍后你将明显感到这种感觉与你的呼吸同时起伏。有时候你会感到暖和, 有时会感到一种舒适的凉爽。有趣的是,当一个人生病或状况不佳时,脚上的这个点会觉得痛或酸, 透过观想这个点有助于治疗疾病。如果觉得身体燥热不舒服,可以把心念集中在吸气上,因为吸入身体的气比呼出的气要凉,心念集中在它上面可让身体变凉。反过来说,如果你觉得冷,把心念集中在呼气上会让身体变暖和。

经过一段时间,你的呼吸就自然变深,并下移到小腹,这标志着第二阶段的开始。随着呼吸下降到小腹, 一种如波浪起伏般的呼吸律动就会慢慢成形。这是一个自发的过程, 你会感到它完全是自自然然的,如果你还没有到这个境界却蓄意去导引它,是很危险的。因为如果勉强把呼吸压到小腹,你就会觉得胃胀而不舒服;如果打坐者是女性,甚至可能导致月经失调。把气向下压是一种很常见的倾向,因为打坐者觉得这样做可以消除许多杂念。不过,最安全的方法是将身体放轻松,让它按自己的意愿呼吸, 你只要把意念维持在鼻尖就好。不要让注意力随呼吸游走到身体的其他部位,至少在初学阶段是这样。

到了第三阶段,呼吸就不再只是局限在鼻孔和小腹的位置。相反的,你会感受到呼吸游走到手指和脚趾。然后再进一步,空

气穿透身上每一个毛孔，流过全身的每一个细胞，就像整个身体都在呼吸似的。每次呼气，你觉得排出了所有浊气；而每次吸气，你会觉得新鲜空气全都被吸入体内。达到这个程度以后，你自然感到非常放松和舒适。经过这种极放松的状态，你就有可能进入定境。

■ 意守丹田

人的身体有好几个能量的中心，你把注意力集中在其中之一，就会产生异常强有力的感觉或体验，例如，我们先前已经提过把注意力集中在脚底有什么好处。中国人把这种能量的中心称为丹田，认为丹田分为上、中、下三个：上丹田位于眉心，中丹田位于横隔膜上方，大致介于两乳之间，下丹田位于肚脐的正下方。

打坐时，一个人可以按自己的需要，选择其中一个丹田作为他注意力集中的部位。如果是刚开始打坐，觉得注意力难以集中，或是有昏昏欲睡之感，可以把心念守在上丹田。不过，这方法不适合用于太长时间的打坐，否则有可能引起不舒服的感觉。由于注意力守在上丹田颇为困难，不妨想象有一道冷光从那儿放射出来。修习久了，你就有可能感到整个头或身体变成放射状的光。

如果打坐时觉得疲倦和虚弱，或者难以集中注意力在呼吸上，那你可以将注意力守在中丹田。不要把它想成身体的一部分，而是把它想象成一个月亮。开始时，把它想象为一个位于远方和深藏在胸中的小月亮。修习久了，这月亮就会愈变愈大，最后充盈扩大到你整个胸膛和身体。到最后，它会大得把整个世界都包含在里面，也就是说，这时打坐者会与四周的环境变成同一个月亮。但打坐时不应该把这月亮视为在你之外、某种你要外求的东西，相反的，应该让它从你身体里面出来。到最后，除了这种纯粹的光以外，你身体的一切感觉都会消失，只有月亮放射出来的光线继续存在。

如果是选择意守下丹田的方法打坐，男女在做法上有所分别。男性应该把注意力集中在肚脐下方三指宽的点上。不要把焦点放在更下面，因为那有可能会引起性反应。这种情形不见得会马上发生,但随着打坐的深化和打坐者健康的改善,这是有可能发生的。女性不要把注意力守在肚脐太下面，或集中在下丹田的时间太长,否则可能会扰乱月经的正常循环。不过,如果一天只打坐一两个小时,那是不碍事的。

使用这第三个方法时,小腹会很自然地放松,而呼吸也会很快就会落到小腹。这对打坐者的身体和个性都有很多益处（例如可以改善神经质、不安全感或极腼腆的性情倾向）。如果你的修习有所成效，一些现象就会发生，尤以意守下丹田的方法为然。首先,你会感到有一股暖流从下丹田流出,流向身体的其他部分。这种感觉也许会透过胸口传到你的嘴巴，也许会从直肠回流,再沿着脊椎骨通到头部,然后回流到胸部去。接着,你会感觉这股暖意不经过任何路径，直接辐射到身体的各部分。这暖意不像普通的热力，因为它会给人一种丰富和滋养的感觉。在这个阶段,你会因为觉得身体像是要开始分解而感到紧张和不舒服。但到最后，你唯一感受到的只是一种深深的舒适与放松感。你甚至有可能会浑然忘却整个身体的存在，只有舒适与放松感还保留着。

这是意守丹田所能达到的最高层次体验,它仅仅比“定”的体验要低一层。如果想要修“定”,你就需要借助更精细的方法。因此,数息和意守丹田虽然是修禅定打基础的好方法,但如果你想让修行臻于圆满,就得应用“六妙门”和像“四念处”之类的其他方法。

不净观

所谓的不净观,是观想身体的不洁或一具尸体的腐烂过程。

我们的很多烦恼都是来自于把身体当成自己存在的中心，并视之为自我。这不是一种自觉的态度，但却深深根植于我们的本能和潜意识中。不难看出，很多跟身体相连的冲动和反应(如痛楚、饥饿、性冲动和侵略性的反应)，都具有保存个体和集体功能。就像其他有情的动物一样，这些本能性的态度从一开始就决定了我们与自己和世界的互动模式。不过，与动物不同的是，我们还会再进一步在各种本能欲望中，投射一种非常具体的自我感："我"身体觉得冷；"我"饿了；"我"渴望舒适；"我"需要性等。因此，除了百般迎合身体各种实时的渴求，我们还经常环绕着它们，在整体生活上大作文章。我们注重外表，在意是不是被人接受，是不是跟得上潮流，也会为获得财富和安定的环境做规划。以身体为基础，我们希望把环境纳入我们的控制中。

观想身体的不净，意味着深刻体验身体的无常及不洁。透过这样的观想，可减少我们环绕着身体所筑起的各种欲望，然后将我们从与这个身体相连的强烈自我感中释放出来。

观想身不净有两种基本的方法：一是观想别人身体的不净；二是观想自己身体的不净。另外，还可以就观想的态度和观想哪些方面的不净加以细分。例如，你可以选择观想内脏器官的不洁，也可以选择观想身体分泌物的污秽。不过，最一般的方法还是观想一具尸体的腐烂过程。

由于想象自己身体的腐烂是很困难的，因此，以别人的尸体作为想象对象是比较容易的方法。进行此法时，先用打坐的标准姿势坐好，接着全心全意去观想一具尸体的腐烂过程。这尸体起初是完整无缺的，但随着时间的消逝，它会产生变化。开始的时候，它会浮肿和变色，由黄色变成紫黑色。然后，经过风吹日晒，它会肿胀起来，皮肤会裂开、剥落。这时候，苍蝇会被它吸引过来，把整具尸体覆盖起来。肌肉腐烂所散发的恶臭几乎让人受不了，比任何小动物的尸体都还要难闻。苍蝇会在尸体上产卵，随之长出蛆。它们成群结队地蠕蠕移动，起初是在洞孔的

里面和四周，最后布满尸体全身。看它们靠着吃腐肉慢慢长肥的样子，加上闻到尸体的恶臭，你会倒尽胃口，失去食欲。尤有甚者，你会愈来愈认清一件事实，你的身体有朝一日也会经历同样的腐烂过程。

等蛆都吃饱以后，尸体上的肉所余无几，剩下的只有一堆肮脏的骨头，靠着韧带和肌腱相连在一起，上面零落地搭挂着一些腐肉屑。这堆骨头，可不会像博物馆里陈列的骷髅骨架那样井井有条，而是以恐怖而丑陋的方式，东分西散，扭曲折叠。然后，再经过雨水的冲刷，肌腱和剩下来的肉屑完全被冲走，只剩下一些白森森的白骨。最后，就连白骨也会裂开并消失。小片的白骨被动物叼走或埋起来，只剩下大片的杂乱地堆成一堆，头骨在一处，腿骨在另一处。

当修行者把尸体腐败的过程整个观想过一遍以后，这些画面就会深印在脑海里。由于这样的观想是在很强烈的禅定状态中进行的，随着禅定的加深，修行者可以把整个过程随时在脑海里重现一遍，就像看一部电影一样。这样，每当他坐下来打坐的时候(不管是白天还是晚上，也不管他前面是不是真的放着一具尸体)，他都可以把整个过程观想得极清楚。这样观想的次数愈多，一个人就愈能具体感受到自己的身体有朝一日必然也会经历同样的腐烂过程。这样，一种对自己身体的疏离感就会产生，性欲、虚荣心和物质上的欲望也将减少。

但凡这一类欲望特别强烈的人，可以在观想尸体腐烂的过程中，加强并停留在尸体腐烂后令人恶心的感觉上面。这样，人就会愈来愈不重视自己的身体，而对他人产生真正的慈悲和体贴。他们也会因此而更懂得珍惜生命，努力把有限的人生投入在最有价值的事情上。

不过，也许有人会质疑，这样的修行法为什么会对培养定境有帮助呢？乍看之下，这样的观想过程，由于其中包含着纷繁复杂的内容，似乎对促进一心难有帮助。而且，它显然跟数呼吸之

类的方法大不相同,因为后者是把心念固定在单一活动或单一点上。

不过事实上,在观身不净的过程中,观想的内容虽然是变化的,但主题却是连续的,这和一般的散乱心会随意从一个对象跳到另一个对象的情形大相径庭。这种视觉过程可以让人迅速进入禅定。在观想到尸体腐烂的最后一个阶段,修行者全神贯注于白骨一段时间以后,它就会失去形状,成为纯粹的白色。如果心够静谧清澈,这白色又会转变成清冷的白光。到最后,他会觉得整个世界都消失了,只剩下向四面八方放射的白光。

然而,在一个更深细的层次,就连置身在白光中的感觉也会消失,换言之,自我和世界都消失了。因此,在观想尸体分解的过程中,是有可能体验到"定"的,而如果修行者的根器够深,甚至可以到达解脱生死的境界。

当然,在这个时代,碰到一具尸体的机会是很罕有的,更不要说每天在它前面打坐。然而,在古时候很容易看见尸体,或是在有曝尸风俗之处,找一具尸体来观察它的腐烂过程也较有可能。对着一具尸体打坐,在先进的国家是不合法的,而如果别人看见你日复一日在一具尸体前面打坐,也一定会把你送进疯人院。不过,即使没有真实的尸体摆在面前,你仍然可以透过想象来进行这种修行法。

另外,你甚至可以想象自己死后身体腐烂的情形。这个观想的过程,基本上和上述的过程一样。不必去想你是怎么死的问题,也不用去想象死的感觉,单单把身体分解的过程想象一遍就好。首先把焦点放在头,然后再一步步扩展到全身,尽量让脑海里的画面清楚明晰。如果你是坐着,就把你观想的尸体想象为坐着;如果你是躺着,就把那尸体想象为躺着。这样反复从头到脚观想你的尸体,想象它开始变色的样子。然后再进一步去想象腐烂的过程:肿胀、脱皮、分泌浓汁、发出恶臭等,直到骨头彼此散开,坍塌为一堆为止。接下来,再想象有一场大雨把骨头

上所有的肉屑都给冲走。经雨水冲刷过以后，白骨会变得亮晶晶的，清冷而纯粹，最后又会化作放射状的光芒。就像你在其他的修行法所体验的那样，这个光会慢慢扩大膨胀，直到最后光、自我和世界都消失为止。

当然，想要真正感受到身体是不净、让人恶心和无常是很困难的，要说服自己“这副身体有朝一日一定会经历这样的命运”更是难上加难。想要产生这种感受，可以运用一些辅助的方法，如回想自己身体的一些丑恶特征和污秽不洁。我们一般都会认定自己的身体既年轻又干净，但事实上，我们的鼻孔藏有鼻涕，耳朵会积耳垢，毛孔会排汗和排油，身体会排屎和排尿，如果不持续不断地清洗，就会产生臭味和各种不适感。另外，我们也可以想象身体的某部位瘫痪不能动弹，继而缓慢地萎缩和腐烂。再把这种想象放到身体的其他部分，这样，你就会知道得了伤残性疾病的人是什么感受。但千万不可想象自己的心跳停止或内脏器官功能失调，因为这有可能会在生理上造成真实的后果。

念佛观

虽然“念佛观”(buddhānusmṛti)一词的字面意义是对佛进行忆念与观想，但它的对象也可以是大菩萨。“念佛观”是大乘佛教最基本的修行方法之一，受到广泛的运用和推崇，遍见于西藏和东亚。这是一种内容丰富的修行法，包含很多不同的层次和向度。

从最基本的来说，“念佛观”分为两种形式：(一)称名念佛，也就是念诵佛或菩萨的圣号，在中国，最常念诵的圣号是“阿弥陀佛”和“观世音菩萨”；(二)观想某佛或菩萨的形象。后者又可进一步区分为两种方式：(1) 观想佛的殊胜容貌形相和美好功德，也就是观想佛的“色身”或“应身”(或称为化身)；(2)观想作为佛法化身者的佛，也就是观想佛的“法身”。观想佛的形象可

以采取整体的方式(例如,从佛的头顶一直观想到他的足部),但也可以把观想集中在佛的某一项特征上。在后者,修行者只要观想佛的其中一项特征就可以。由于念佛往往是对着佛的圣像禅修,很容易藉此寻求佛力的救赎,所以念佛通常都是在一个更大的仪式架构中进行,而这个架构还包括了焚香、礼拜、绕行、忏悔和发愿。

看过佛画像或雕像的人也许会纳闷,这些佛像对信徒到底有什么帮助。这些佛像,有持火焰剑的,有长出数十只手、各拿着一件骇人兵器的。他们的皮肤有些是紫色,有些是红色,会戴着精致的冠冕和首饰,四周有灿烂的光晕环绕。另一些则静谧而不起眼,手摆成微妙而不寻常的姿势。他们大都是人形,但却是非常风格化,看不出有自己独特的个性。这些形象意味着什么?在这些神祇面前供奉或礼拜的佛教徒,真的是把这些佛像当成活神的象征,以为向他们祈求,就可以获得财富、怜悯与救赎吗?

这样的想法也许并不罕见。但事实上,这些形象都只是象征,不是代表活神或偶像。你可以说,他们是一种视觉媒介,用来传达开悟心的各个精细面向。因为,像阿弥陀佛、观世音菩萨或文殊菩萨这些发心要救渡众生的圣者,怎么会被一个形象所囿,又怎么会需要别人的供奉?他们就像是开悟的佛性那样,是不可思议和无所不在的。传统上,那些神像和仪式并不是他们的本质。这些神像是他们慈悲心的一种功能,因为透过这些神像,他们那个已开悟的世界才能触动我们的生活和唤起我们的心,这才是念佛和拜佛的真正功能所在。它们是为激发我们的宗教想象而设的,要让我们认同与佛性的无上觉相称的生活。

传统上,佛被认为拥有三十二种殊胜容貌和八十种美好功德(即美德)。[①]这些容貌和功德,事实上都是一些理念化的属性。不管是佛头顶上隆起的肉髻、两眉间的白毫、长耳垂、金色皮肤

① 对这三十二种功德的表列,见 Paul J.Griffiths, *On Being Buddha: The Classical Doctrine of Buddhahood* (Albany: State University of New York Press, 1994),第 97—101 页。

PDG

和足心的千辐轮肉纹，这每一个特征都具有精神意义。当一个人观想这些特征时,不但应该在脑海里清楚想象它们,还应该观想它们所代表的意义。

若说佛的外在形象乃是精神特质的表现,也等于是说,要想真正认识佛，就必须认识佛的精神美德。大乘典籍常常把佛的特质形容为不可思议、不可度量和无限的,因此,佛的能耐和属性，绝不是色身有限的特征所能完整呈现的。大乘的经论为能界定佛的精神属性,运用了林林种种的概念,其中包括“十力”、“四无畏”、“十八不共法”、“大悲”、“大方便”、“大慧”等等。不过,如果要在佛的所有能耐与属性中挑出最基本的(也是其他能耐与属性的来源),那就是佛的不可思议和不变的法身。但佛的法身不外就是众生本具的佛性,作为未觉的众生,我们是不自觉其存在的;但对一个佛来说,那却是他存在的本质。他是佛,因为他以全幅体现了自己的佛性。基于这个原因，很多大乘经典都称佛的法身为“真身”。

就目前的需要，我们仅从四个一般性的角度去讨论佛的美德:(一)佛的大慧;(二)佛的大悲;(三)佛的大愿;(四)佛的大行。这四种美德又分别具现在四位菩萨身上:文殊菩萨、观世音菩萨、地藏王菩萨、普贤菩萨。

■ 称名念佛

诵念佛或菩萨名号的修行方法,其历史就和念佛一样古老。在最早期,这种诵念名号的方法(通常会一面念一面礼拜),和在脑海里观想佛相的方法是一体的。事实上,“念佛”这个词,本身就包含着“念佛的名字”和“观想佛相”的双重意义。然而,自从净土宗在中国流行以来,称名念佛的修行法就凌驾于观想佛相之上,一支独大。净土宗所崇拜的阿弥陀佛,是西方极乐净土的教主。据《阿弥陀经》所载,阿弥陀佛曾发大悲愿,要救渡所有虔诚念想他和呼唤他名字的人。凡这样做的人,不但可以除尽业障,

生大功德，还会在临终前看到阿弥陀佛的显现，把他接引至西方极乐净土。在西方极乐净土，一个人很快就会开悟成为大菩萨或佛。

禅宗并不认同人可以在西方净土重生，或可以单靠佛的力量得到救渡的这种思想，禅宗所强调的是不执着于任何东西，目标是透过禅法去直接体现我们本具的佛性。尽管如此，禅宗的修行者往往还是会修习称名念佛和观想佛相的方法，目的是要牢记佛就是法身的体现，牢记众生本具佛性，而不是为了可以在西方极乐净土重生。正因如此，禅圈子里流行一个说法："自性弥陀，唯心净土。"(自性就是阿弥陀佛，心就是净土所在。)禅宗念佛，是为了直接体现我们内在的佛性。事实上，当禅宗的修行者念佛时，往往会采取公案式的风格问自己："是谁在念佛？"此外值得一提的是，很多净土宗的大师(如二十世纪的印光法师)，都是深受禅宗修行者敬重的人。

称名念佛可以独自进行，也可以与他人一起进行。虽然称名念佛可以默默地念，但最好还是念出声来。单独一个人念时，应该把注意力集中在自己的声音上；多人念时，则应该同时聆听别人的声音，以便与大家的声音协调一致。

称名念佛时，不必在脑海里观想佛相，只要全神贯注于念诵本身即可。有些人在称名念佛时，会在佛或菩萨的名号前加上"南无"二字：如"南无阿弥陀佛"或"南无观世音菩萨"，意思是"皈依于阿弥陀佛"或"皈依于观世音菩萨"。重点是口、耳、心这三个部分应该是统一的。如果心不在焉，只有嘴巴在动，则不能算是称名念佛。另外，最好是搞清楚佛号的念法，念的时候不要太快，不要太慢，念诵时保持韵律、专注而肃穆是很重要的。如果能够把整个人投注在念诵中，那就有可能达到"一心不乱"的状态。念诵时，脑海里对每个字都应该是清清楚楚的。就像我们提过的所有修行法一样，保持心平气和与放松是很重要的。如果你觉得难以集中注意力在念诵声时，不要过分焦虑或因此产

生挫折感，尤其不要勉强自己投入特别的热忱或期望会出现什么精神体验。强求有可能引起头痛或焦虑等副作用，所以最好不要勉强。你唯一要做的只是继续念下去，让这个方法自己发挥作用。如果发现自己分了心，那把心神收拾回来就好，不要担心别的。这样，专注力就会自然而然逐渐加强，最后甚至可能达于“定”的境界。

称名念佛另一个常发生的问题是念诵流于机械化。有些人在意的是自己反复念诵了多少遍，而不是念诵的质量，他们会因为自己念诵的次数够多(比方说一万次)而沾沾自喜。这样的念诵是了无用处的，因为这种人心中满是散乱的思绪，永远不可能达到“一心不乱”的境界，或不能体会到这种修行法所带来的其他好处。

如果你觉得疲倦或念诵变得上气不接下气，也可以改采默念的方式。不过，由于默念需要更大的专注力，稍有松懈，心思就会游走。因此，如果是初学者，称名念佛时还是以大声念诵为佳。

既然专注是这种修行法的最大关键，有人也许会好奇，如果够专注，念诵别的名字(如狗的名字)，效果是不是跟念诵佛的名字一样呢？答案是否定的。因为心灵的自然倾向是认同它所念诵的名字。因此，一个人在念诵佛号时，心中自自然然会被佛清净而圆满的特质所吸引，由这样的实践得来的宗教激励可以帮助修行者进一步深化修行。此外，由于称名念佛可以唤起佛或菩萨的慈悲形象，我们的业障便能借助佛力得到消除。

由于此法具有固定不变的焦点，并能产生丰富的宗教感情，所以是培养定境容易且有效的方法。那些觉得其他的修行法吃力或难度高，或是无法透过数呼吸之类的方法收摄心神的人，可以采取本法。即使实践过程还是会被杂念困扰，但很多人在修习称名念佛的过程中以及事后，都有非常好的感觉。常常，他们也会在梦中清楚看到佛或菩萨的出现，这让他们的修行更加坚

定。也许就是因为如此，净土宗的信徒特别以信仰和决心坚定著称。

■ 观想佛相和佛功德

观想佛的殊胜容貌远比称名念佛困难。这有好几个理由。首先，观想佛相需要更大的心力，就像观想尸体的分解过程一样，观想佛相需要观想的内容相当多，包括了佛的三十二大相与八十小相，要从佛的头顶一直观想到他的足心。因为这种复杂性，想要在脑海里建立一幅清楚的佛容图像，需要非常多的时间和气力。

再者，因为我们从来没有见过活生生的佛，所以对于佛长得什么样子缺乏一种真切感。要是我们亲身见过佛，他的形象自然是会鲜明而深刻地烙印在我们脑海中，等稍后我们要观想佛相时，就容易多了。在密宗的一些传统里，弟子会把老师的容貌作为观想佛相的蓝本，但在大乘的传统，这种做法并不普遍。因此，即使是我们已经知道了佛有三十二大相和八十小相，而且有佛像与佛画可供参详，佛的样子对大多数人来说仍然是抽象的。我们就像一些不知道颜色为何物的瞎子，别人解释得再详细，我们对颜色也只有模糊的概念。因此，想要观想佛相的修行法产生效果，需要很多的时间与努力。

想要观想佛的功德和他的法身就更困难了。对大部分人而言，这些功德就像是雾一般的观念。有一次，我告诉一个学生，行事为人应该秉持更大的慈悲，但他却告诉我，他不知道何谓慈悲。于是，我又告诉他，行事为人应秉持对佛法的信仰，但他又说不知道何谓信仰。最后，我只好告诉他，行事为人应秉持对我的信仰，这一次他同意了，但只是某种程度的同意。同样的情形也适用于对佛功德的忆念。因为我们对佛陀的开悟内容缺乏具体的感受，所以只能依赖有限的想象力去揣摩。基于这个理由，

这就好比我们不可能指望禅的初学者从一开始就了解什么叫“自性弥陀,净土唯心”。

前面说过,我们把佛的功德归纳为四大项:大慧、大悲、大愿、大行。何谓大慧?文殊菩萨就是大慧的象征,因为大慧所指的是,一种无我、无众生、无相的智慧。何谓大悲?观世音菩萨就是大悲的体现者,因为凡遇难众生诵念其名号,菩萨都会闻声驰援。大愿的体现者是地藏王菩萨,因为他曾发大愿,非渡尽六道众生不成佛。大行所指的是一个人愿意做一切他该做的事,无论那有多艰巨。某个意义下,大乘佛教的修行,正是一种为达成不可能任务所作不间断的努力。它要求的是极大的奉献与承受极大的苦。普贤菩萨乃是大行的体现者,著名的西藏修行者密勒日巴即为大行的榜样。

在观想佛相和佛功德时,有对错两种方式。基本上,这是一种态度上的问题。错误的方式是抱着强烈的自我中心和物质主义心态去念佛,而最错误的态度是希冀透过念佛获得一些物质性的回报。但试问佛又为什么会响应沉溺于贪、嗔、痴人的要求呢?在佛教的修行里,一个人的动机和态度是否与佛教的基本价值观和谐一致,攸关重大。就算一个人表现得非常虔诚,有时也不过是骄傲的伪装。不管是因为达成高难度的修行而沾沾自喜,或是因为达不到而伤心难过,都是自我主义的态度,都是以自我为中心的。

念佛的正确态度是希望可以透过忆念佛的功德而让自己的功德有所长进。因此,念佛方式的正确与否,就在于你到底是为了一己之私而占有这些价值(让自己看起来更完美),还是想要让这些价值帮助你转化为一个更真诚的人。事实上,大部分人都是属于前者,这一点反映在他们都急于有所成就上。如果一直纵溺于这种贪婪的态度,则不管他们采取何种修行方式,永远都不会有进步的。

四无量心观

四无量心，又称四梵住或四梵行，是指佛为普度众生所应具有的四种精神，分别为：(一)慈；(二)悲；(三)喜；(四)舍(平等对待众生之心)。它们会被形容为“无量”有两个原因。首先，它们不像数息或观不净这些修行法所指向的对象那样，是具体的事物或感受，相反的，它们是一种抽象的心理态度。其次，由于没有一个特定的位置，它们很容易在观想中膨胀起来，最后充塞整个空间。

小乘和大乘都同样认为，观想四无量心是对治嗔恚（怒与恨)特别有效的方法。另外，大乘还认为，能够对其他有情所受到的苦起悲心，是菩萨的最大功德之一，也是开悟的核心部分。因此，尽管“悲”列为四无量心之一，但它事实上是最核心的。实际上，四无量心观的技巧虽然分为四个，但根本上都是为了产生更深且更真的悲心。在大乘佛教的经籍里，常常会发现“四无量心观”的方法用在这个目的上。

“悲”是一种怎样的素质，而它又和另外三种素质(慈、喜、舍)有什么关联性呢？当我们看到一个有情处于痛苦中，很自然会对它产生怜悯之情，想要把快乐带给他，减轻他的痛苦。这是“悲”的一个面向，但并不是全部，因为“悲”并不只是一种同情心而已。它还包含着“慈”，也就是想采取行动，把快乐带给对方。

而快乐又可以分为两类：一类是一般意义的快乐，也就是物质或心理需求的满足；另一类是较深刻、属于精神性的快乐。不过，这两种都是相对的快乐，除此以外，还有一种最高境界的快乐。这种快乐来自于获得解脱生死的智慧。这种快乐是清净、无我、不可动摇的。那些以证菩提为出发点进行修行的人，固然都会希望帮助其他有情从日常的生理与心理烦恼中解脱出来，不过他们最希望的，还是能够在因缘成熟的时候，帮助其他有情体会到那种只有透过佛法才能获得的更深刻的快乐。基于这个原

因,"悲"自然而然就会总持"慈"和"喜",并且把它奠基在完全的"舍"之上。

对"悲"的观想可以分为五个阶段。首先是观想众生,众生透过三种类型与我们产生关联:第一种是那些我们认为会对我们有好处的人;第二种是那些我们认为会对我们有害处的人(例如敌人);第三种是那些对我们毫无意义的人,绝大多数人对我们来说都是这一类。一般人的心态是,帮助或体贴那些对自己好的人,回避或诅咒那些自己不喜欢的人。至于第三类人,我们大多数时候都是当成他们不存在。这些态度是不正确的,不是"悲"的真正精神。

观想"悲"的第二个阶段,是反省自己与别人互动时的感情与动机。基本上,我们可以区分两种情绪态度:一是以负面的情绪去与他人互动;另一是以正面的情绪去与他人互动。当然,还可以有第三种态度,那就是中性的态度,也就是一种没有响应的态度。但由于这种感觉是不会产生任何牵系的,所以这里就略去不谈。

如果仔细审视这两种态度,就会发现它们跟我们生理自我和心理自我的意识紧密相连。我们之所以会喜欢一个人,正是因为他对我们的身体或心灵有好处,相反的,我们会讨厌一个人,则是因为他对我们的身体或心灵有坏处。所以,要不是执着于身体和心灵,我们是不会有正面或负面的反应的。但一个人应该要去体认,所谓的心,不过是一连串前后相续、变动不居的念头而已,根本不存在一个恒常的心。同样的,身体只是由物质元素组成,并不是固定不变的。我们对自己心灵与身体的看法,其实都是谬见,没有必要执着它们不放,也没有必要对有益或有害的人事物固定采取喜欢或不喜欢的反应方式。

观想"悲"的第三阶段,是要深入探究互动现象的本质。互动是从何而起的呢?当我们与其他存在发生互动时,到底是发生

不过是一些声音罢了。而如果别人对我们比手势、微笑和鞠躬，同样不过是一些进入我们瞳孔中的光线。同理，别人踢我们或打我们，不过是物质与物质的碰撞。根本上来说，这些经验都不过是身体与外在环境接触的结果。我们应该努力勘破这一类喜欢和不喜欢的感受以及它们的连带反应。做得到这一点，我们就不会再用喜欢或不喜欢等主观感受，来规范不同的存在，而会用真正的平等去对待它们。

但绝不可把这种平等误认为就是慈悲。事实上，如果我们的观想到此打住，就很难产生真正的慈悲，因为我们将会把万物化约成一些盲目互动的物质。如果我们把一切都视为错觉或幻象，慈悲之心又要从何而来呢？这一点把我们带到观想“悲”的第四个阶段。在这个阶段，我们会再一次把众生作为观想的对象，但这一次却不把主观的好恶投射在他们身上。带着这种超然的立场，我们就能更如实地看出众生的处境。在这个阶段，我们致力观想的是众生所受的苦，并看透他们的行为乃是无知、虚妄和痛苦的产物。为什么人们会有仇恨、忌妒、骄傲、暴怒这些情绪呢？为什么人们会这样没有自制力？理由是他们对自己无知，只能任由极端强烈的私心与执着摆布。我们应该体谅和同情他们这种处境，因为在某个意义下，这些人就像小孩。小孩碰到陌生人时，有时会表现出粗鲁的行为，但大人通常都不会生气，因为他们明白小孩子是不懂事的。当佛陀被别人排斥和恶待时，他也没有生气。不但没有生气，反而心生悲悯，因为他明白那些人并不是真能主控自己。如果我们能够培养出这种慈悲，就不会对别人的行为作出盲目反应，反而会采取积极的行动，帮助他们减轻痛苦，并且在能力可及的范围内指引他们走向真正的快乐。

慈悲感还可以导引至更深的层次，例如，生命之所以是苦而且会将苦带给其他人或其他有情，并不单只是社会或感情的理由。一般有情在身、心两方面都有依赖性和局限性，这正是我们

会受苦的原因。很多人知道他们不应该有某种想法或做某些事，却约束不了自己。他们无法控制自己的心灵与身体。虽然我们的身体或心灵并不是真的，但我们却主宰不了它们，反而受其所制。情形就彷佛有两个自我，不停地在身心里面战斗。当善良的一边落入下风，人们就会被驱使去做有伤害性的事。

接着更进一步，我们必须体认，强烈束缚着我们的这个身体和心灵，注定是会朽坏的。这确实是恐怖又可怜的事实。这样的生存，跟那些朝生暮死的生物又有什么分别呢？生命非常短促，而在整个生命的过程中，我们又被各种苦恼与难题所催迫着，这本身就是一件值得深深悲悼的事实。

到了观想“悲”的第五个阶段(也是最后一个阶段)，我们要把这种慈悲心扩大到所有时间(过去世、现在世与未来世)和所有领域的有情(喜欢的、不喜欢的和没有感觉的)。我们要提醒自己一个事实，我们与世间一切都是相互关联和相互依存的，要深切思索众生受苦的根本原因，并培养爱心，发愿帮助他们解决问题与获得最充实的精神快乐。以这种方式观想，就会产生一种真正没有局限性的慈悲。当这种感觉与强烈专注的心灵相结合，就会导向“定”的境界。

因缘观

听过佛教教理的人都一定知道佛教的核心观念：一切万有皆由因缘之聚散而生灭。“因缘观”的目的，正是要观想万物这种关系与依赖性格。有些人听到“因缘”一语时，会对“因”这个字有所误解。事实上，“因”这个字只有权宜性的意义。如果认定在一个不动的“因”与它的“果”之间有着一一对应的关系，就是误解。例如，从佛教的观点来说，如果认定存在是“果”，而它是由之前一个绝对的“因”所引起的，就是大错特错。因缘原理要告诉我们的事情恰恰相反：不存在实质意义上的“因”与“果”，因为所

有的"因"，莫不是"缘"的聚合。更重要的是，虽然一切万有的产生，"缘"的角色更甚于"因"，但事实上也不存在所谓的"缘"。因缘观的目的就是要训练修行者，学会以相关的眼光来看待一切存在。

"因缘观"和上述的其他观想法之间存在若干差异。不管是"数息观"还是"不净观"的方法，都是以狭义的自我为观想重点。它们都是要帮助修行者透过专注在一个单一对象（如呼吸、身体的不净等），让心平静下来。修行者也许可以透过这些方法体悟到定境或大我，但却未必可以到达更高的境界。相较之下，"四无量心观"对体验大我以及体验万物一体更有帮助（"念佛观"也是如此）。

与前述方法不同的是，"因缘观" 更直接处理那些会带来生死轮回的妄见和烦恼（在某种程度上，下一节要介绍的"界分别观"也是如此）。就此而论，它们所包含"观"的成分要多于"定"的成分。然而，这并不表示"因缘观"是更深入的修行法。就像"五停心观"的其他方法一样，"因缘观"并不适用于所有的人，而是特别适用于某一类人。如果这个方法用在不适合的人身上，就可能会产生一些负面效果，诸如让修行者产生无目的感、沮丧或误认为自己可以不负责任地生活等。

"因缘观"可以分为四个部分：(一) 观想存在与不存在；(二) 观想三时；(三) 观想空间；(四) 观想运动。

■ 观想存在与不存在

此观法的目的，是要让修行者体认没有所谓的"存在"。它会分析两种对存在的观点并将其推翻。第一种对存在的观点是一般人的观点；第二种是哲学与宗教的立场。

大部分人都不会刻意去思考存在的问题，然而，某些关于存在的假设，却贯彻我们一生的每一刻。一般都相信，我们是具有持续同一性的个体，而那些决定我们与四周事物关系的价值观

是不变的。我们单纯地依这些观念做出行为及反应，很少会去质疑它们的有效性。举例来说，我们一贯认定，我们的配偶、家庭、工作、钱财和个性等等，都是真实和有意义的。这是个人和社会共享的信念，而且会互相强化。但事实上，这些态度都是我们造作出来的，离开我们所赋予它们的真实性以外别无真实性。这也是为什么佛教典籍喜欢把有关存在的观点，比喻为一场梦。身在梦中的人，会毫不犹豫地认定梦境的真实性，只有醒来以后才明白它是虚幻不实的。同理，那些在我们生活中被认定为真实的东西，其真实性并不比梦境多。

另外，有关存在的那些假定，是以自我为中心的。但如果自我不是我们所想的那回事，那外在的事物和我们所加诸它们的价值就了无意义。因此，对自我所持的那些信念，乃是我们对待外物态度的基础。反过来说，如果能看穿自我观念的虚假性，就能醒悟我们对一切存在的看法是谬误的。

不过，说要比做来得容易。很少人会愿意费事去探问自己的存在，因为自我感是那么的根深蒂固，去质疑它的真实性看起来是愚蠢的。即使有少数人直觉到这个自我的虚幻，但有迫切感想要进一步追根究底的人，仍属凤毛麟角。大部分人依旧继续生活，把任何质疑存在的努力视为一种反常行为。

事实上，一般人对存在的观点是很容易加以推翻的。因为根据定义，任何内含不稳定性而有变化可能的事物，都不能视为拥有持续的存在。用这个定义来衡量自我，就可知道它是虚假的，因为自我不外是由一连串前后相续、变动不居的念头和感官印象所组成。再者，由于外物的存在是以自我的存在为前提，因此我们就可以得出结论，说外物是不存在的。由此观之，执着于自我和外物是相当无谓的。

要推翻一般人对存在的观点比较容易，要推翻哲学或宗教关于存在的观点则比较难。哲学家假定，有一种存在是永恒不变的，可以称之为“真实的存在”。对于这真实的存在，不同的哲

学家赋予它不同的名称，有称之为“实相”的，有称之为“基本实体”的，也有称之为“上帝”或“佛”的。神秘主义者和宗教领袖也肯定有这样的真实存在，但他们根据的不是思辨，而是冥想体验。不过，如果哲学家和神秘主义者执着于这样一个终极的存在，那他们充其量只能到达大我的境界，而永不可能超越于自我之外。

哲学家透过推理过程获得结论，因此，不管是论证还是所获得的结论，全都是一些概念。相同的，神秘主义者相信世界上有所谓的真实存在，是因为在冥想中体验过这东西；不过，在这样的体验中，心灵虽然变得深细，但仍然在作用，因此，他们的冥想体验是奠基在心灵作用上的。然而，我们从前面的讨论已经得知，一切的心灵活动都不过是因缘的产物，因而是不具实在性的。而如果思想没有实在性，那“真实存在”这个观念就不能成立了。

■ 观想三时

此观法的目的，是要透过证明时间的不存在，去否定有所谓“存在”这回事。第一步是揭示时间乃是存在的前提，第二步是否定时间的存在；既然时间是存在的前提，那时间受到否定，存在自然也就被否定掉了。

一切事物的存在，都是以它们能在时间中持续为前提。离开了时间，就无所谓存在。不过，我们对时间的观念——过去、现在、未来——是不符合实际的。因为如果“过去”已经过去，那就代表它已不复存在；而“未来”既然尚未来到，它自然也是不存在的。但没有了“过去”和“未来”，“现在”也无从界定，它既没有来处也没有去处，所以是不存在的。

不妨把时间比喻成一条线，线中央的一点代表“现在”，这一点的前面部分代表“过去”，后面的部分代表“未来”。如果我们把线从代表“现在”的中间那一点剪断，那请问“现在”何在呢？因为

时间的三个时态都是不能成立的，所以时间本身也不能成立。由于存在是以时间为前提，时间既然被否定，存在也自是要被否定的。

这个观念对修行有一个有趣的意涵。有一次，一个女弟子问我，她觉得自己的修行进步得很慢，要怎么办？我告诉她，因为时间是没有终点的，所以不必忧虑。说时间是无限，等于说它是不存在的，因为时间的一个特征就是局限性。如果时间并不存在，那我们就不用怕它溜走，我们拥有的是全世界的时间。

■ 观想空间

空间是由点与点或物与物的关系来界定的。举例来说，我们之能够说房间里包含一个空间，是因为房间有四面墙；如果没有墙，就不会有房间，也不会有由房间构成的空间。又例如，我们说有一个外层空间存在，是因为那里有行星与天体，没有这些东西，我们就无从界定外层空间的范围。因此，空间的存在，是靠着一些静的点或动的点来界定的。这些点提供了我们可以界定空间的索引。另一方面，点与物体本身，又必须以空间（也就是其他的点）来界定。因此，空间与其参考点是互为依存的。这样，我们就可以证明万物是空。

■ 观想运动

第四观的目的，是要显示运动主体是不存在的。我们会有自我的观念，部分原因是，只有这样才可以说明我们在时间与空间中的连续性。但如果我们能证明运动不能成立，那就能证明“自我”——运动中的主体——是不存在的。

此观法分为两部分：(一) 检视那个从过去来到现在的自我；(二) 检视那个从现在走向未来的自我。前者又可以分为三个可能：(1) 自我已经到达现在；(2) 自我尚未到达现在；(3) 自我即将

到达现在。现在让我们一一检讨这三种可能。

如果自我已经从过去到达现在，那它就好比一列已经抵达的火车，是停止移动的。这种状态下是没有自我（运动主体）可言的。又如果自我尚未到达现在，那它也是不存在的。因为在既没有过去又没有未来的情况下，怎么会跑出一个自我来呢？再者，会有所谓的“即将到达”状态吗？因为它无处可来，无处可到达，所以这样的自我是不存在的。由于自我在这三种状态下都不可能存在，因此一个从过去来到现在的自我是不可能存在的。

现在再来研究那个从现在走向未来的自我。人们可能会认为，尽管从过去来到现在的自我是不能成立的，那至少从现在走向未来的自我应该是可以成立的。但我们的考察再次证明这是错误的想法。从现在走向未来一样有三种可能：(1) 自我已经走向未来；(2) 自我尚未走向未来；(3) 自我即将走向未来。

如果我们把自我或主体想成是“已走向未来”，那它就像一列已经开走的火车。但既然已经开走，它就不复存在。如果我们把自我想成是“尚未走向未来”，它同样是不存在的。相同的，“即将走向未来”的状态也是不能成立的。因此，我们唯一得到的结论就是，不可能存在一个可以从现在走向未来的自我。一言以蔽之，根本不存在一个作为运动主体的自我。

界分别观

中文里“界”这个字是翻译自梵文的 **dhātu**，在佛经里有层、根基、要素、基础、种族、分类范畴等不同的意义。在“界分别观”这个用语里，“界”指的是分类范畴与要素两重意义。而所谓的“界分别观”，是指要用一组六个的基本分类范畴来分析身、心和世界。这六个范畴可以分为两类，视它们是意识性的还是物质性的而定。

这六个范畴（即六界）是：(一) 识；(二) 地；(三) 水；(四) 火；

(五) 风；(六) 空。其中的“识”是属于意识性的，其余五个属于物质性。此观法的目的，是为了证实我们平常对周遭环境与自我的看法皆属虚幻。将我们的心理和生理经验分解为上述六个范畴，便得出这个结果。乍看之下，我们会觉得这是一种学院式的思辨而不是精神锻炼。不过，如果能有长时间的禅定功夫加以配合，“界分别观”的方法就可以具体影响到我们看自己和看世界的方式。

我们对自我和对世界的看法是不可分地密切相连。我们会把生理上的身体或心理上的人格视为自我；有时还会把我们在周遭世界所努力筑造的王国，视为广义的自我。自我的领域甚至会透过我们的感官，扩大到外在的环境去：举凡我们所看到的、听到的和摸到的，甚至想象得到的，都会被视为自我的一部分。不过，如果能根据六界来解剖这些外境和内境，我们就能重新检视和转化由狭义和广义的自我观所导致的不实看法。随着这种转变，一个人就会减少对实体自我的执着；而随着我执的减少，一种深邃的精神成熟就会浮现。“界分别观”所追求的，正是这种系统性的意识改变，而不是分析性知识的增加。

观想六界的时候，我们可以分别从四个不同的角度切入：(一) 依自相观想六界；(二) 依共相观想六界；(三) 依异相观想六界；(四) 依灭相观想六界。

这四个切入点，是按照先后顺序去分析我们与存在相关联的各个方面。第一个观法只是简单地用六界来分类事物；第二个观法是要用第一个观法得到的洞察，去审视我们对存在的基本认定（即认为存在是常、乐、我、净的）；第三个观法是分析这些观点对我们行为的意涵；第四个观法是讨论行为在时间中的延续性。

■ 依自相观想六界

此观法的目的，是要让人体认到，身体和世界都是由六大基

本元素(即六界)所构成。

先说身体。身体没有一个部分不是由地、水、火、风、空这些元素构成。肌肉、骨骼、牙齿、头发、指甲和身体上其他坚硬的东西,都属于“地”的范畴。血液、体液、分泌物、尿和其他具有流体性质的东西,都属于“水”的范畴。体温、能量、精力属于“火”的范畴。呼吸、血液循环等等,则属于“风”的范畴。这个范畴之所以被称为“风”而不是“息”,因为强调的是动态的一面。“息”是静态的,“风”是动态的。“空”的范畴在身体上更是无处不在,包括了口腔、血管、骨头、细胞、肺和其他有洞孔的东西。因此,不管是整个身体还是任何一个部分,无非都是六界所构成。

同样的,外在世界也是由“六界”所构成。例如,像金钱、汽车、男朋友或女朋友这些东西,分析到最后,都不过是地、水、火、风等的聚集。既然如此,你苦苦追求这些东西又所为何来?

第六个范畴“识”是一个特别的范畴,它遍布在觉知的每一个刹那,但这个世界又没有任何我们所经验到的东西是在意识之外的。例如,一般所说的身和心,无非是我们对身和心的意识;而对任何外物的判别、认知和掌握,本身也只是意识的一种作用。因为一切都是要透过意识才能掌握和经验,因此在某个意义下,没有任何东西独立于“识”的范畴之外。

■ 依共相观想六界

此观法的目的,是要让人明白,由六界所构成的所有东西,莫不具有以下四个特质:(一)不净;(二)苦;(三)无常;(四)空(或无我)。之所以称此观法为“依共相”而观,是因为上述四个特质都同样适用于六界的每一界,是它们的共相。

此观法是透过观想内、外两个领域来进行。尽管习惯上会把身体和世界视为清净和吸引人的,但仍然有可能把身体的器官和某些感官对象观想为不净与令人恶心的。另外,反省我们的身体和它跟环境互动的方式,就会发现,它总是趋乐避苦。由

于这种追求是不停歇、相当痛苦的，所以即使追求到快乐也可以说是痛苦的。透过反省我们与由六界构成领域之间的牵扯，就会体认到苦是无所不在的。

我们会发现，由六界所构成的东西都不是持续不变的，因此无常是无所不在的。再进一步反省，将可以体认到，由六界所构成的物体无一是可以长存的，因此它们无一例外都是无常的。然后，进一步观察六界的刹那生灭，我们就能明白，六界中没有一界有持续的自我存在。它们是空的，无有自性。至此，你根深蒂固的精神苦恼几乎就会全部消失，尽管身体的不舒适是无法靠此法去除的。

■ 依异相观想六界

依异相观六界，是要观察业的产生如何相应于存在不同的领域与观点。我们首先必须明白的一点是，一个人的行为会带来善报或恶报，至于是善报还是恶报，则视行为和动机而定。此观法的目的，是要揭示并消灭“黑”业及其恶报，让人只做“白”业或善业。

由于行为与它的响应都和动机紧密相连，因此，一个人只有在体认到身体、世界和意识是无常时，才能产生善业和善报。能体认到身体、世界和意识是无常，就能从我执与爱欲中解脱，因为这时候，人已经不可动摇地体验到，一切意识和物质的现象都是六界暂时的聚合，只有在因缘持续时，才得以继续存在。用这种观想法去对抗邪恶的动机和冲动，自我放纵就会为慈悲心所取代，而我执也会被更高的价值观所取代。一旦因缘成熟，一个人就可以更进一步，全心全意投身于履行自己的精神责任。如此，他就会产生善业，并在最后获得解脱。

■ 依灭相观想六界

我们所说的身体与意识，都是由六界的聚合而生，不过，六

界是聚散不定的;它会在这一刹那聚合(生),又在下一刹那散开(灭),形成另一个新的聚合。因此,六界虽然会在时间中持续,但它们本身并不是恒常的。而由于一切皆由六界构成,所以没有一物是恒常不变的。因此,我们可以说,持续不变的自性是不存在的。无生、无死、无我、无存在,一切都不过是六界的聚集,而这聚集本身是虚妄的。用这个方法,我们可以具体地感受到万物的无自性。

PDG

第五章

修慧：四念处

在佛教的经论里，不同的“停心”方法都是为了移去粗重的情绪覆盖，帮助修行者收摄散乱心，培养定力。但作为一种修行的方法，它却不是用来促进解脱智慧并获得悟境的(尽管根器够深的人不无可能单凭这种修炼就迅速达到悟境)。

不管是印度还是中国的各宗派系统都认为，“五停心观”的方法只是“四念处”的前导，后者才是专为让人产生“无我”或“空”的解脱智慧。但反过来说，如果不是先有“五停心观”让我们达到定境，则“四念处”锁定和拔除妄见的功能也将无法有效地发挥。

为什么定力是有效发挥“四念处”的先决条件呢？因为定境可以清除那些平常纠缠内心的粗重杂念与情绪覆盖，让心变得锐利而清澈。这种清明本身就是一种智慧或慧力，它与日常知觉的不同在于，它可以直接切入经验的肌理。它被称为“观慧”或是“有漏智”。之所以用“有漏”二字来形容它，是因为这种智慧还是不圆满的，不能和那种可以了悟“无我”的真正智慧等量齐观。而它之所以被称为“观慧”，则有两个原因：首先，它的清明与精准是从定而来的；其次是因为，这种清明与精准是深度探究心与存在所不可少的。而“四念处”中的“念”字，指的就是这种“观慧”。

“四念处”的对象都是很深细的。如果一个人试图以散乱心

和混浊心去观想它们，将毫无作用，只会让自己更加疲倦和混乱。即使一个人已经到达了定境，但如果他停止了修定，并在隔了很久以后才开始修“四念处”，那修行一样是徒劳无功。必须趁定力还新鲜和强烈的时候就进行“四念处”，而且应该不间断地修行，直至有所得为止。否则，清明和精准的定力就会消退，而修行也得从头来过。

修智慧的技巧应该与修禅定的技巧相辅相成，这与前面谈过的“止”与“观”是“鸟之两翼、车之两轮”的想法互为呼应。五停心观主要是培养“止”的技巧，虽然其中一些方法可以用于培养“慧”。反观“四念处”主要是培养“观”的技巧，尽管其中一些也可以带来“止”的效果（“身念处”配合呼吸方法特别有这方面的效果）。

根据传统佛教的“止观”观念，禅定的专注与清明状态是深入修观所不可或缺的，否则，将无法揭发并根除心的根本烦恼与虚妄烦恼。因此，“止”常常被比喻为门窗密闭而无风的房间，而“观”则被比喻为在空气中稳定燃烧的灯焰；“止”是松解污垢的肥皂，“观”是冲走污垢的水；“止”是攥住一把野草的手，“观”是割掉野草的镰刀；“止”能挖开泥土、暴露出树根，“观”则能把树根拔起。

没有由“定”带来的专注和清澈，“观”将是浮面的。它所得到的任何洞见都是浅薄而一闪即逝的。你始终只是个玩弄文字游戏的哲学家，而你所获得的洞察无法对整个存有产生革命性的变化。另一方面，一味地追逐“定”而忽略“观”和“慧”，也会有沉迷于虚静与身体喜乐之虞，甚至会成为一种瘾头，让你永远无法得到解脱，因为单凭专注与世间的禅定，是无法开悟的。你会一直停留在一心和大我的层次，除非你有幸得遇一位名师，或是刻意去修习佛教观空性的方法（如“四念处”）。

中国的虚云禅师（1840—1959）自受戒后就住在山洞里，过着苦修的生活并且勤念佛号，因此体验到奇妙的喜乐和心灵的

清明。不过六年后,他偶遇一位天台宗的得道高僧,才知道自己犯了错误,并开始钻研禅宗公案,纠正错误。[①]因此,对于佛教的修行者来说,了解“五停心”、“四念处”和禅宗“参公案”与“默照”这些方法背后的“止观”或“定慧”原则,是很重要的。

四念处作为一种禅修的方法

“四念处”的“处”,是指对四种对象的观想:(一)身;(二)受;(三)心;(四)法。其中,“身”是指我们的的身体,“受”是指我们身体对外界种种刺激的“感受”,“心”是指心灵对于这些感受所产生的反应与执着,“法”是指由“身”、“受”与“心”产生的一切。这四者被称为念的“处”,是因为在“四念处”的方法中,行者会按次第观想它们,由浅到深、由粗到精,就像造访一个一个处所。

“四念处”的用意,是对治和根除四种基本的“颠倒”,即四种对存有的谬见:(一)以为存在是清净的,实则它是不净的;(二)以为存在是快乐的,实则它是苦的;(三)以为存在是永恒常住的,实则它是无常的;(四)以为我们和世间有情都有不变的自性,实则并非如此。这四个谬误之所以被称为“颠倒”,因为实际情形是相反颠倒的:事实上,存在是不净、苦、无常和无我的。

这四个谬误,在我们对于存在的所有误解里,是最根深蒂固和隐伏的,而且深深影响着我们对自己和周遭世界的看法。事实上,它们就是无明和烦恼的主要根源,因为有无明和烦恼,才会产生生死轮回和循环不息。因为,要不是相信存在是“净”,就不会认为我们的身体是清净的;要不是相信存在是“乐”,就不会天真地以为我们的感受是快乐的;要不是相信存在是“常”,就不会以为自己的心灵和人格是恒常不变的;要不是相信我们(和存在)被赋予了一种独立的自性,就不会产生一种坚定的自我感,

---

① 见 Empty Cloud: *The Autobiography of the Chinese Zen Master Hsü–yün*, Charles Luk 译, Richard Hunn 校 (Longmead, England: Element Books, 1988),第 3—8 页。

以为有一个恒常而坚实的“我”是一切经验、决定与行为的主体。这四个谬误都或多或少涉及一个“我”，因为它们全都是以一种自我指涉的方式，去组织周遭的世界。可以说，这四种“颠倒”，乃是自我感存在的基石。

“四念处”是用来揭发和对治这四种基本“颠倒”的，所以它们会在修行者身上激起对身、心与世界革命性的新体验。人都有一种把身体等同于自我的倾向，另一方面，我们的自我感也从来不会只局限在身体的范围，而是与感受之流相关，使得我们的身心在与环境互动时产生苦乐之感。事实上，深入一层考察，就会发现，我们对身体的体验全都是由这一类的感受构成。正是这种与外境互动时所产生的感受，构成我们对身体存在的感受。

更进一步说，我们对自我的想法和感受，要比身体来得深。这一点，从我们常常用知觉和对待外物的方式来知觉和对待身体，就可以看得出来。例如，我们说 “我的手受伤了”，或“我的头发很好看”等等。我们固然会觉得身体和自我有关联，但终究来说，我们会觉得有一个更深更真的“我”在里面。这也是我们所谓的“灵魂”或“真我”的意义。

在定境中，我们会体验到身体的局限完全消失了。我们会觉得自己的存在分解了，向外膨胀，与万物融为一体；会觉得自己在本质上与宇宙同一，而这个本质就是纯粹的存在、上帝或是绝对真实。很多宗教与哲学都是从这一类的体验中得到启迪的。然而，佛教认为，这种体验其实也是一种自我，只不过它比我们日常熟悉的那个自我精细罢了。这时候，你不过是用一个大我来取代原来的小我，在大我里，身体平常所感受到那种粗重的苦乐会消失，而由一种精细而遍在的喜乐与能量所取代。

不过，只要自我还在，烦恼就还在，只是以不同的形式出现罢了。透过“四念处”的方法，我们才可揭发和拔除那些会带来自我与存在体验的顽愚之见，为自身引发一场革命性的变化，这种变化是从体认到“无我”、“无心”或“空”而产生的。“四念处”就

是小乘和大乘为达此目的而开发出来的观法之一。

■ 身念处(观身不净)

“四念处”的“身念处”和“五停心观”的“不净观”有着表面的相似性，因为两者都是要让修行者明白身体是不净的道理。然而,两者实际上有着根本的不同,不应该混为一谈。因为作为五停心观的方法之一,“不净观”是用来对治贪欲和身体的执恋的,其方法是观想一具尸体逐渐腐烂的整个过程。它观想的对象是想象出来的、经过主题化并有固定的内容。那些透过想象形成的画面,既是用来对治身体的执着,也为修行者提供一个集中心念的对象,以便培养出禅定的境界。

“身念处”虽然也像“不净观”那样,可以带来禅定的体验,但无论是它所观想的对象还是使用的方法,都与“不净观”大不相同。它所观想的对象(也就是它所“念”的“处”),乃是如其本然所呈现的身体和它的行动。进行这个方法时，修行者无需刻意去把身体和它的行动想象为清净或不净、苦或乐、圣或俗、存在或空虚，而是观察它们从这一刻到下一刻的变化。运用这个方法时,不必去建立特殊的意象或洞察,只需要对身体进行直接和简单的观察。这种对身体活动与感受的静态观察，用不着在事前作出一些独断的预设,很自然就会带领我们认识到身体的不净与压迫。透过纯粹的观察,身体本身就足以充当我们的老师。

“身念处”是建立在禅定的基础上,但它的最终目的,则是要引发无漏智慧。也就是让我们可以明悟“四谛”和“无我”道理的解脱智慧。经由禅定净化和深化的正念，可以揭露出身体乃是众多烦恼与执着的本源。每一刻,我们都环绕着身体,本能性地保护它并满足它的各种物质欲望,而完全察觉不到,我们以身体为基础所衍生出来的业与名色诸法,正是把我们捆绑在生死轮回里的绳索。

在某个层次上,我们固然可以因为身体的污秽(它会分泌各

种脏东西，需要不断的清洗才让人受得了），而认定它就是不净的。不过，“身不净”的观念事实上还有更深一层的含义：它之所以不净，是因为它有着各种丑陋的习性，例如虚荣心、侵略性的性欲望、情欲执迷和暴力倾向等等。这是一种比污秽更深细的丑陋。因为我们对身体的无知认同，正是带来这一箩筐恶性的罪魁祸首，所以在一定程度上，对身体的认同乃是生死轮回的根源。

■ 受念处（观受是苦）

如果我们进一步观察我们的“身体”，就会发现，它主要是由感受所构成，而感受在性质上是心理性的。我们之所以会把身体执为“自我”，以及相信身体和存在整体都是清净的，是与身体所产生的感受紧密相连。佛教的典籍把感受分为三大类：(一)乐受；(二)苦受；(三)不苦不乐受。根据传统佛教“五蕴”和“十二因缘”的架构，当我们的感官接触到一个对象时，马上会升起乐受、苦受或不苦不乐受（六入缘触，触缘受）。也就是说，不管经验到什么东西，我们马上会根据乐受、苦受或不苦不乐受作出评价与反应，而没有经过“想”与“行”等程序的定义与动作。

事实上，我们对四周的世界是采取一种防卫性的态度。第一个会在心里闪过的念头就是：它是不是可以满足取悦我们，或是会威胁伤害我们。在意识的底层，认知本身便充满迷惘、喜悦与恐惧。我们会“注意”到某些事物，是因为它们威胁或有利于我们，令我们讨厌或喜欢。对于习惯性或中性的感受，引不起我们兴趣的，我们都“不注意”。

我们就这样以感受为工具，以我与他、乐与苦、威胁与有利等二分法，“塑造”出自我与世界。我们都习惯性地追求快乐，尽力忽略、回避或减轻痛苦。乐受变成我们最着迷的事，饥饿时吃东西，口渴时喝水，热天里吹风，肮脏时洗澡，无疑都是可以带来很大快乐的事情。人们珍爱这些快乐，尽力保留它们并且回避

相反的感受。为了这个目的，我们甚至会去压抑痛苦的经验和回忆。在努力扩大和掌握快乐的同时，我们竭尽所能去减少那些会干扰我们的意识反应。

然而，那些让我们不快乐的事物，总是持续不断地穿透保护的高墙，带来痛苦的经验。努力抵挡不快乐事物的侵扰也许会成功，但这种尝试包含了偏执与无尽的耗损，本身就是令人感到压迫与痛苦的。更糟的是，在追寻快乐的形式中，我们已经为自己播下了失败的种子。因为乐也是无常的，总有一天会消逝。无论是乐受或苦受，都受制于无常法，会带来痛苦。就像会令人上瘾的毒品一样，短暂的快乐只是为它消退后的痛苦铺路，我们愈执迷于它，就会愈痛苦。尤有甚者，此生养成的习惯，会带到来世去，因此这种二分法囚笼般的苦果，是没完没了的。

如果能鲜明回忆起我们所压抑的那些不快乐感受，并沉思世间的快乐有多么易逝，将对自己的身体与感受产生相当不同的观感。有些人说佛陀“诸受是苦”之说是错的，态度太过消极。就连佛陀本人也说过，他有关苦的说法，是与世间法相违背的。但不可否认，不快乐或痛苦是我们经验的一部分，若想泯除它们“悲观”的色彩而回避它，是不切实际的。更糟的是，大部分人避谈这个议题，并不是出于真正的哲学反省，不过是一种驱逐不快乐或痛苦的习性使然。

要想变得明智、快乐和充实，就应该去面对自己的处境，与之达成妥协，而不是千方百计逃避它。我们应该透过正念，接受一切感受，让自己深入观察乐与苦的升起与变化。透过这样的观察，我们会慢慢了解它们是如何相互影响而辗转形成剧苦。分析到最后，“受念处”这种方法将会直接产生一种洞察，觉知到苦受、乐受和不苦不乐受这三者的循环本身就是苦的。只有在深入了解它的过程并放下执着时，才可能得到真正的平静与快乐。

■ 心念处(观心无常)

在前面有关身体与感受的讨论中,我们已经从“以身为我”的经验,提升到一个较微细的层次,将观察从粗重的身体,移到身心的感受上。在受的观照中,身体被解构了,显示出它主要是内心的架构。在接下来的这个心念处中,感受的经验则进一步被分解成受、想、行的串流,我们姑且称之为“心”。“心”的架构或“以心为我”就是下一步要观察的焦点。

就像对待身体那样,我们也把很多无稽的想法加诸“心”上面,认定它是一个持续的实体。很多人也许不会反对,身体和环境会随着时间发生改变,但他们仍然深信,人格特征是不会变的。他们以为,构成人格的那些情绪和心灵特征基本上是持续一生的,因此执持这个内在人格为不变的实体。中国人在示爱时有一种说法:“海可枯,石可烂,此情永不渝。”但真有一种永远不会变的感情吗?还是说这只是一厢情愿的想法?我们真的是那么一贯吗?心到底是怎么一回事?

如果我们近距离审视所谓的“心”或“个性”,就会发现它不过是一条极为湍急的溪流,由此起彼落的念头、感官印象、感受和驱力所连接而成,不断受外在刺激和内在思绪的影响而起伏不定。日复一日,我们都站在一个绝对主观的实体基础上,评估和操控四周的世界:“我”感知到“世界”,“思考”着某个“想法”,并决定采取某个“行动”。同时,我们认定,这个过程是独立而持续自我的一部分,且是可预测的,是全然处于我们意识的控制之下的。制式的想法与反应强调一个绝对的主体性,一切差异都被巧妙地泯灭。就这样,我们认定“心”是真实而独立的,就和我们认定“身体”的情况一样。

如果仔细探究或观察这个“心”,就会发现,它最缺乏的恰恰是实体性和统一性。思想之流有自己的生命,与其说是“我们”在思想它,倒不如说是它在“思想”并主宰我们!事实上,它充斥着相互冲突的感情和想法,是自我同一性和自我兴趣不断拉扯

的战场。究极来说，在这个心的相续和自我辩证过程之外，并不存在一个不变的“心”或“性格”。只要你放下成见，敢于提出“‘我’是谁？”这个问题，必然会发现，它是善变与短暂的。就和“身念处”之于身体一样，“心念处”也会逼着我们抛弃心是不变的天真假设。

■ 法念处（观法无我）

揭示过“身”和“心”的虚假以后，两者间的界线就此消失，连带消失的是内在与外在、自我与世界、心灵与物质这些次一级的二分法。它们不过是持续变动的相续体，或者说是身心感受、思想与意识行为等的聚会所。由于注意到这些内心活动有某种一贯性，所以佛陀和后来的修行者就把这些身心经验的因素归纳成具启发意义的范畴，名为“法”。因此，除了我们所熟悉的“身”与“心”两个范畴以外，我们的生理和心理经验还可以透过“十二处”(即六根加六境)和“十八界”的架构来加以分析。不过，最有名的分类法，大概就是五蕴了，即色、受、想、行、识。有关五蕴的讨论，在大部分的佛教入门书里都可以找到。

法念处可以让我们以诸法为参考架构，对身心经验的相续体进行微观分析，它们正是自我、心和身等概念的出处。瞬间的感受经验可以被看成是根、境、识接触之后所产生的，“色”与感官相接触，就会产生“受”，“受”经过“想”的加工后，就会产生“行”，而不管是色、受、想、行都得回归于“识”。

修法念处的目的，在于处理最细微和最麻烦的“我”——这个导致我们生死轮回的错误观念。如果我们看出法流是无时无刻不在变动的，如此哪里可以找到“我”呢？这个知觉和组织经验的“我”又是谁或是什么？它是内含于这种经验的吗？还是先于这种经验？还是跟这种经验绝对地分开？如果更深入检视这个问题，会为我们对待自己和世界的方式带来什么样的后果？

一个常见的错误观念就是相信身和心是我们的。所以我们

才会说类似这样的话："我的身体感觉……" 或 "我的心正在想……"，这两句话的根本都是那个"我"。正因为这样，我们才会把自我等同于"身体"、"心理"或一些假设性、超越性的"灵魂"。但如果我们如实观察那些心理、生理的体验本身(也就是说那些在心里刹那生灭的念头)，就会看出，它们不过是复杂的因缘关系刹那下的产物。

"我"或"自我"不过是一个思想、一个心灵虚构物，它是与其他的心灵虚构物一起产生的。因此，它是无法独立存在的。在任何一个"法"(经验的基本元素)里，都找不到一个持续和同一的自我。"我"是由因缘所构成，是没有根本的，只是一个空洞的虚构物。这种体认，相当于小乘所说的"人无我"，即人的生命存在由五蕴假合而成，并无实在的自性。

更进一步说，同样的道理也适用于所有经验构成的元素本身：法的生、住、灭都是相互依存的，它们无一是永恒绝对的，或是独立实存的。因此，我们在自我身上发现的空和无我，同样可以在"法"上面找到。在轮回的俗世中，我们对因缘构成的物体有了错误的认识，才会认为它是实有的；我们经验到的法，也因为错误的认识，而被认为是实有的。不过，如果再深入观察，就会知道，这两者都是由其他因缘汇聚而成的结果。它们都是空的，恒常变动，无有自性。这就是大乘所说的"法无我"。诚如中观派的龙树大师在《中论》(*Mulamadhyamaka-kārikā*) 开篇里所说的："诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生。"②

以上，我们逐一讨论了四念处的方法，把它们一一跟不净、苦、无常、无我相对应。对初学者来说，这也许是修慧的最好方法。然而，随着修行深化，单凭四念处的任一个，都有可能培养出不净、苦、无常和无我这四种智慧的全部或任一个。因此可以说，四念处和它们对应的智慧是相互渗透的。

---

② 《中论》：《大正藏》30. 2b.

四念处与四谛及不同层次空性的关系

"四念处"的最终目的,是要让人体悟四谛,洞见无我,从生死轮回中解脱出来。在最高的修行阶段,观想四谛本身会与"四念处"整合在一起,以至在身、受、心、法任何一个念处,都会充分感受到四谛的真谛,反之亦然。这样的体验发生时,对无我的体证可以说是发展到极致,它能带来小乘所说的圣位四果:预流果、一来果、不还果、阿罗汉果。

不过,除了能够达成小乘道路的最高目标以外,"四念处"(特别是法念处)还可以帮助修行者体证大乘佛教所说的空性。因此,"四念处"是佛教不同派别与教义系统所共享的技巧。它是一扇共通的门,可以让人通达无我的空性、诸法的真实空性,以及最高与最不可思议的空性。爱与慈悲是大乘佛教菩萨道的根本。当然,这些美德也受到其他宗教的珍视。然而,佛教与其他宗教不同的是,佛教认为只有当修行者对存在具有正确的洞见时,才会生起真正的爱与慈悲,也就是只有当修行者体悟到,存在的性质是"缘起"和"无自性"时,爱与慈悲始克生起。我们可以从两个角度来了解这个观点。

首先是从相互依存的角度,我们可以看到,世界上没有任何事物——不管物质还是心理的——独立存在于其他事物之外。所有生命和事物都是彼此紧密相关的。所有看起来由独立个体所发起的活动和过程,事实上都与其他个体所发起的活动和过程相关,或受它们的影响。所有一切,若离开了这个庞大的关联网络,将不会有任何存在可言。

从日常个人的尺度观之,没有一个人可以完全独立生活在社会或其他人之外,相互依存的道理由此得到印证。我们生来这个世界上,早年受到别人(亲生父母或养父母)的哺育。我们终其一生依赖别人的帮忙,才能得到需要的一切:从食物、衣服、房子这些最基本的生活必需品,到各种赖以谋生的知识、技术。

就连语言和沟通的能力，都是从别人那里学来的。我们很幸运，生活在一个稳定富足的环境，但如果有朝一日我们失去了现有的安定，就会知道，当下所享受到的平安有多么的珍贵，而它又是多么的不牢靠。

从一个更大的尺度来看，我们会发现有数不尽的其他存在（包括有情与非有情），都对我们的福祉产生直接或间接的影响。当我们意识到人类与其他形式的生命或物质存在关系密切时，又怎能不对万物产生同情心和关怀呢？正是从这种了解，再加上同情心与关怀伴随而来的感受，让我们对其他存在和整个世界形成一种责任感。我们渴望帮助他们，以我们能力所及的方式促进他们的和谐与快乐。

由于佛教相信，每个人都有无数的前生与来生，因此我们曾经跟每一个有情关系紧密地生活在一起。他们可能曾经是我们的父亲、母亲、兄弟、姊妹。所有的有情都曾经有一段时间是我们快乐的来源，意识到这一点，我们就会对他们产生深深的感激之情。也许我们曾经带给他们悲哀和忧伤，想到这点，我们也会产生深深的懊悔。对于自己与别人这种紧密结合的感受，我们会升起真正的关心和爱，它超越家庭、种族、阶层或国家的关系。这种扩及所有地方一切生命的慈悲，来自于“我们其实都是一家人”的深刻洞见。这就是佛教慈悲的基础。

从第二个角度来看，万物的相互依存让我们可以说它们是“一体”的。当我们把焦点局部化或“窄化”在由生物与非生物交织而成的巨大连锁的一部分时，就会把存在设想为由一个个独立的“个体”或“自我”所构成。然而，所有的个体或自我，事实上都是彼此相关的，也和大环境接壤，所以没有一个是永久和独立实存的，它们都是“无自性”的。这就是“空”的本质，它是离不开缘起的，它就是缘起。如果我们透过大乘“慈悲”与“智慧”的修行深入了解缘起，就会切身而直接地体认到万物都是无自性的。“空”与“缘起”相互证成，彼此呼应。明白了万物相互依存的道理

以后,就会进一步体认到存在非二元的、平等的本性。这种体认是真正智慧的开端。

这就是我们所处世界的深刻本质，也是每个人生命的深刻本质。我们与其他人和其他事物（不管是有生命的还是无生命的）密切相关,拥有这种体认,一个人就会感到与世界有直接的关联性。他会发现,无边的慈悲心是离不开空慧的。要想真正自在地过“无我”的生活,并不是要离开世界,而是要以开放的心,当下慈悲地生活在这个浩瀚、互相渗透的整体之内。当你拥有无边的智慧,能够去包容特殊与普通、空与有的万物时;或者当你拥有无边的慈悲与方便,能够像对待身体一样,去包容万物与环境的时候,你就是一个修得无上正觉的佛。

在大乘的传统里,众生本性上都是佛不二(连草和叶也是如此)。众生都有潜力可以觉悟成佛,因为众生皆有佛性。走在佛道上的人必须培养自己的大智慧与大悲心，体会众生与自己原是一体的道理。这并不是一厢情愿的想法或只是哲学上的思辨,而是一个真诚的动机，可以激发我们行动和驱使我们以人的方式生活在世界上。更重要的是,那是一个透过修行和身心逐渐转变得来的真切体验。它不是来自外部,不是一种自外而内加诸我们的东西,它来自于当下对于存在本质的切身洞见。这个转化的智慧,是驱策觉者的动力,也是菩萨内在力量的动机和泉源。

第三部分

禅宗的顿法

PDG

第六章

禅宗与顿悟法门

顿悟与渐悟

在第一章里，我们已经介绍过开悟的顿法与渐法的分别。我们指出，禅的传统是向顿法认同的，但仍然保留着渐法的一些基本原则。然后，在其后的章节，我们又大略介绍了渐法中的戒、定、慧这三无漏学。现在，让我们把焦点转向禅宗的概念与修行法。

佛教顿法与渐法之间的分别，可以透过几个不同的观点加以说明：时间的观点、空间的观点、辩证的观点。从时间过程的观点来看，所谓的“顿”，是在同一时间一次完成所有的转化；“渐”则意味转化是透过一步一步、循序渐进完成的。从空间的观点来看，顿法没有从“这里”到“那里”的移动，没有从某一领域到另一领域的转换——不管是从生死到涅槃，还是从妄到觉。事实上，在顿法的架构里，空间的比喻是完全不能成立的，因为“这里”就是“那里”，“那里”就是“这里”。相反的，渐法不只设定空间上的分别，而且把修为的前进历程理解为一个个领域或观点的辩证取代过程，例如，从有转向空，继而又从空转回有，接着同时肯定二者，再来是同时否定二者。

最后还有辩证的观点。某个意义上，这个观点和空间与时间的观点并无多大差异，因为在辩证的观点里，时间与空间被设

想为心灵的构造。渐法认定，有一系列各自独立的主题位置是以辩证的方式互相成立或互相取代的，要等到最胜义的觉性或空性显现，这个辩证的过程才会停止。

例如，《心经》里说："色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。"要体证这种完全的同一性（也就是要体证佛的圆满智慧），可以从"色法真实存在"这个偏颇的观念展开。这是我们习惯认定的世界观，然而佛教却主张，存在是苦的、假的，究极来说是空的。透过色法的思惟，一个人就可以拔除各种妄见，体认到万物并无自性，皆是因缘而生的道理。不过，在看到万物并无自性的同时，人却有可能犯上一个相反的毛病，那就是把空或相的泯灭执为最高真实。在大乘佛教看来，这是一种有所偏以及不完全的体证。为了矫正这种对空的执着，我们就必须否定空，证明它是离不开相（即存在），证明相是完全参与空性中。这样循序渐进，我们就能到达圆满而无杂染的"中观"——一种能真正代表菩萨道或佛道的动态观点。

但根据顿法的观点，完整而无杂染的正觉是瞬间呈现和瞬间掌握的，无需求助于辩证性的转换或时间上的进程。没有从一种状态到另一种状态的传送，也不必有主题操控或概念架构的转换，唯一需要的只是视野的直接扩大。色即是空，空即是色，生死本是涅槃，涅槃本是生死。一个人唯一需要做的，只是放下这种被执为实的二元性，让它们自行安顿在因缘整体应有的位置上。事实上，就连这种二元性也不足以表述"中道"无杂染的整体性。

根据传统印度和中国佛教的构思，菩萨想要证得无上觉，必须历经三个无量劫始克完成。菩萨首先要发菩提心，然后实践六波罗蜜，以便体证空的解脱智慧；之后，他要努力整合胜义与凡俗的两重观点（也就是涅槃与生死的观点），最后达到"不退转"的阶段和"中道"的正见。在中国一些发展成熟的系统里，认为这条道路包含五十二个阶段，每个阶段各有其所需要修的智

慧与功德。

这种观点在大乘经典里相当常见。然而，也有些大乘经典主张，佛性是可以迅速或实时体现的。像《涅槃经》就认为，佛性是众生所本具，即心是佛，而众生之所以昧于这个事实，只因明觉受到幻见与烦恼的客尘所覆盖。[①]如果一个人听了佛性的观念，而且决心要重回到原来的明觉状态，那他当然是可以采取对治妄见的修行方法，一点一点解开妄见，直到佛性完全显露出来为止。不过，因为开悟本来就是具足的，因此理论上，一个人也是有可能马上与内在的佛性同一，把本觉的心灵显现出来。

理论上，把修行理解为一个渐进还是实时的过程，要视你怎样理解未觉的状态以及究竟实相两者的性质。但在实践上，到底应该采取顿法还是渐法，更重要的关键是修行者个人根器与能力的深浅。那些特别有慧根的人，或是曾经在前几生经过长时间修行而让心变得相当清净的人，是有可能在今生迅速理解顿法的意义并加以有效利用的。但如果一个人资质鲁钝或受到复杂的情绪所束缚，那他即使是应用顿法的修行，恐怕仍进步得相当缓慢。

这几乎是通则：资质愈鲁钝和情绪愈复杂的人，所需要使用的修行方法就愈复杂迂回；反之，根器愈锐利和性情愈单纯的人，需要使用的方法就愈简单直接。至于那些根器极端锐利的人，有可能单凭一句话就达到深邃的开悟。像是禅宗的六祖惠能，据说就是因为年少时偶然听到一句《金刚经》的偈语，就体验到极深的悟境。

尤有甚者，在佛道与修行的路上，我们还必须问自己，“开悟”这个词的精确意义何在。定义开悟的方法有很多种，而大乘也有很多分类开悟的架构。有些架构把任何种类的实质进展(甚至包括了道德转化在内)都称为觉，但也有些架构规定，只有

① 有关本具佛性的讨论，参见《大般涅槃经》四至十卷：《大正藏》no. 374, vol. 12. 385b—428b.

到达佛性的完全展现或不退转的菩萨偕位，始可称为觉。一个人要是喝过一滴河水，自是知道水的滋味和感觉如何，但这种对水的体会，是和他在河里游、饮尽百川的水或与汪洋合而为一时的体会大不相同的。

就算是在顿法的路数里，开悟也可以（更精确地说是必然会）有不同程度的深浅。但怎样理解这种顿与渐的互涉关系，要视怎样理解这条道路以及修行者所要达成的目的。为了说明这个过程，让我们回到前面提过的一个比喻。假设你被困在井里，井口覆盖着木板，而木板上又堆着厚厚一层沙土。自然，井里面是一片漆黑。不过有一天，风却把盖在木板上的沙土吹走了一些，让一丝阳光透过木板缝隙射入井中。这一刹那，开悟就发生了：光在黑暗中出现，让你明白了光与黑暗的分别。稍后，如果你有办法把沙土再多挖掉一些，射进井里来的光线，就更稳定，又如果说你有办法移开木板，那整个井底就充满了阳光。用来比喻开悟的话，那就可以说，你的开悟更深了。再来，如果你能够离开井底，自由地走来走去，或是飞到天上，与太阳合而为一，那你的开悟就更深切了。

你最初在井底看见的一丝光线和你后来与太阳合而为一所体验到的光，其强度的差异不可以道里计。不过从质上来说，这两种光是没有分别的：一模一样都是阳光。从这个观点看事情，可以说，你在井底第一次看到微弱光线的时候，就已经明白了光的本质；只不过，想要让光达到全面强而有力的幅度，却还是要透过修行与精进的。同样的道理也适用于佛性或开悟的智慧。当你第一次瞥见法的刹那，你事实上已看到了佛性的本质。但这时候，你仍然不是一个道地的佛。只有把井口的木板和沙土移开，你的修行才有精进可言。

所以从实践的层面来看，不管是顿法与渐法，都会因为侧重点的不同而有不同的层次。惠能把顿法和渐法的关系概述如下：

> 法无所谓顿渐，但人却有利钝之分。鲁钝之人宜修渐法，明悟之人宜修顿法。认识本心即是悟见本性。一旦开悟，即知二法原无差别；不悟者则长为轮回所困。[2]

顿法和渐法的基本观念从一开始就存在于佛教，不过，一直要等到佛教在中国落地生根，它们才获得更系统性的阐述。事实上，以顿与渐的架构去分类佛法，乃是东亚佛教的正字标记，因为不管是哪个东亚佛教的系统（包括了华严宗、天台宗、三论宗和禅宗），都有这种二分法。只不过，色彩鲜明地向顿法靠拢者，则仅禅宗一家而已。

禅宗

很多人都知道，“禅”这个中文字是梵文 dhyāna 的音译。而我们也在前面的章节指出，传统上，dhyāna 是指禅修。它更多时候是指由禅修所达到的深邃专注状态（如四层次的禅定），但有时也可指这种修行所使用的方法。在这两种情况下，“禅”是“世间”的现象，因为即使达到高度专注或统一心的状态，仍然不代表一个人就已经产生出无我的智慧。而只有包含无我智慧的状态，才可以被称为“出世间”。因此，特别是在小乘的系统里，“禅”在本质上是有别于“觉”的，等级也要在“觉”之下。

但在大乘的佛经里，“禅”的意义有了一些改变：它被提升为六波罗蜜之一，因而可以兼指世间与出世间的禅定（或已觉与未觉的禅定）。禅宗的“禅”字，取的就是这个意义：只不过，禅宗又把这个字的涵蕴更向前推，把它用作为开悟的同义语。靠着这个方法，禅宗凸显出自己是最强调开悟的传统：一个倾全力于培养和体验活泼佛心的禅修传统。

---

② 《南宗顿教六祖惠能施法坛经》：《大正藏》no. 2007, vol. 48. 388b29—c2.

至少从宋代开始，禅宗就以四个原则来表述其自成一格顿悟法的特色。这四个原则是：(一)不立文字；(二)教外别传；(三)见性成佛；(四)直指人心。这四个类似于禅宗宣言的原则，是我们理解禅宗——一种制度传统与个人修行法门——极有用的切入点。

"不立文字"的观念对佛教徒并不陌生。从一开始，释迦牟尼佛就把开悟形容为一种非日常态度所能理解的体验。开悟之所以是"不思议"和"不可说"的，不只是因为它极其神圣庄严，也是因为要获得开悟，必须对日常的认知进行一场彻底的革命。除了这种区分以外，佛陀也区别了言说教诲的佛法和开悟智慧的佛法；后者是从修行得来的，也是一切言说教诲之本。正因为如此，佛经和各宗派对佛经的阐释常常被比喻为"把人渡向彼岸的摆渡"、"指月的手指"和"治病的药方"，意指它们只是帮助人达成觉醒和转化的"工具"，而不是"目的"本身。

禅宗比任何宗派都要更强调这种二分法，而且把它推至一个极致，认定个人的开悟体验是至高无上的权威，凌驾一切，甚至凌驾于佛陀本人的言说教诲。当禅宗誓言"不立文字"时，"文字"二字所指的是以佛经为基础的各种有关佛法的观念和义理。而"不立"二字则包含两个意义，一是要求禅修者不应该沉迷于对佛经的文字研究，而忘了把文字转化为实践，因为没有经历开悟的全面转化，一个人对佛经研究得再多，仍是解决不了任何问题的；另一方面，"不立"又要求禅师不可为佛经所囿，而应该灵活使用任何可以帮助弟子到达开悟的方法。换言之，修行与教诲的最终目标应该是直接活泼的开悟智慧，其他做法都是不被接受的。

禅宗的第二个原则"教外别传"只是第一个原则的延伸，也就是把对佛经的不依赖，扩大到对历史上佛教各宗各派义理的不依赖。"教"这个字是指"经义教理"，在中国特别是指华严宗和天台宗，因为这两派都自诩自己所发展出来的精密教理与修行

系统是根植于佛经的。而禅宗强调自己是在“教”之“外”，正是为了表示自己有别于其他以佛的言说教诲为依归的传统。各宗派的“教”都是把自己的权威奠立在对佛经经义的传承上，禅宗则把自己的权威奠立在“以心传心”，也就是活泼开悟智慧的直接传承上。这种“以心传心”的方法，也被称作“传灯”或“传正法眼藏”。禅宗声称，它所传的法乃是直接上承佛陀的开悟智慧，经一代又一代的禅师相沿下来。也是基于这个理由，禅宗认为自己是站在“教”的传统之外并且优先于“教”的传统。

以历史的形式来表达，禅的传统是由一系列印度和中国的“祖师”前后相续而成，其源头可直接回溯到佛陀本人。就像佛陀曾经为禅宗的印度初祖迦叶授印可一样，迦叶及其后继者也为各自的弟子施训和授印可。首先把禅法带到中国的是印度第二十八祖菩提达摩，其后，随着禅法的逐渐广被，禅宗在中国又分支成为多个法脉。直到今天，禅宗的传承仍然以“禅师”的形式和“师徒”关系继续持续着。事实上，禅宗得以发展为一个传统，靠的正是“师徒”这个核心的组织原则。

从制度面来说，所谓的禅师，乃是曾经经由禅修而悟见自己的佛性、并获得一位禅师正式认证的人。禅法的传承同时需要三个条件:师父的开悟智慧、弟子的开悟智慧，以及作为这两者基础的达摩的活泼实相或佛心。三者只要缺一，那开悟和传承就无法视为有效的(至少依禅宗的标准是如此)。不过，对开悟和传承来说，正式的认证同样是不可或缺的，因为禅修的基础和禅宗作为一个宗派的完整性，都仰赖一个前提，即释迦牟尼的“心法”在传承的历史过程中一直保持着原貌。禅修者致力于自己心灵里“点燃”和印证的，正是这种认证过的智慧;因为禅师是这种智慧的体现者，所以一个禅修者应该以他们为师。

第三个与第四个原则关系到的是禅修本身。禅宗主张众生本具佛性，众生的心本觉和清净;甚至可以说，众生不只拥有佛性，而且是直接参与佛性中。换言之，生死的痴迷和苦，并不是

某种离开开悟独立存在的东西，它们是直接而完全地参与在佛性里的，就像水波之于水。当禅宗说“见性成佛”时，指的是一个人体认到烦恼与佛性本质上不二的一刹那，就是他的佛性全幅展现的时刻。因此，禅的开悟常常可以用“见性”二字来总括。而“直指本心”所指的，就是一个禅师为了让弟子直接面对佛性所使用的独一无二的方法。

■ 禅宗的历史：禅宗的分支、学说和禅风的发展

禅宗为本身所勾勒的历史，与历史证据所显现的禅宗史（特别是现代历史学家重建的禅宗史），不免有不一致之处，中国禅宗传统上都尊印度的菩提达摩为其初祖，而据传说，他是在六、七世纪之交来到东土的。自菩提达摩以后，禅法有一段时间都是一脉相传：菩提达摩传慧可（487—593），慧可传僧璨（卒于606年），僧璨传道信（580—651），道信传弘忍（601—674）。这五个人物，一般都认定是中国禅宗的五位祖师。

由于在禅宗以外的文献也可以找到菩提达摩和慧可的记载，因此应该是确有其人。不过，他们对一两个世纪后成形的禅宗是不是有那么直接的影响，以致有资格被尊为“祖”，则不无疑问。禅宗四祖道信的真实性更为可靠，因为他是第一个安顿在禅寺里，并且身边有大批徒众环绕的禅师。道信的禅法又称为“东山法门”，后经弟子弘忍的发扬而更加光大。

自弘忍后，禅宗的法统就变得相当复杂，因为出现了许多不同的分支，而每一分支都声称是源自弘忍其中的一位弟子。根据较晚的禅宗文献认定，自弘忍以后，禅宗最重要一次分裂发生在惠能（638—713）与神秀（605—706）两人之间。公元八世纪，在惠能的后继者荷泽神会（670—762）与神秀多位后继者之间掀起了一场大争论，而争论的焦点则是到底惠能还是神秀才称得上是五祖弘忍的真正继承人。不过，有关惠能的历史记载相当稀少，以致有些学者相信，关于惠能的故事和他的教诲（主要记载

在《六祖坛经》中）乃是后来的禅门子弟编造出来的。[③]

不管事实如何，惠能所分裂出来的派系（自称为禅门的“南宗”）确是把顿悟的观念推得更远。同时，他们也攻击以神秀为首的“北宗”是一种渐进主义。不过，北宗过没多久就式微了（其理由与顿渐之争完全无关），只剩下惠能的“南宗”一支继续流传，成为主流。让事情更复杂的是，由神会所领导的北宗，也没有能传上很多代。相反的，禅宗的重心很快就转移到兴起于中国南方的一些新支派，而它们都声称是直接上承惠能的心法的：其中一支以江西省的马祖道一（709—788）为首，另一支则以湖南省的石头希迁（700—790）为首。接下来的两个世纪，禅学运动蓬勃发展，出现了一大批出类拔萃的禅师（他们后来都被认定是传统禅文化的缔造者）。由于，在禅宗的历史上这些人物具有开创性的地位，所以他们所活跃的晚唐时代，长久以来一直被视为禅宗的黄金时代。

在禅宗文献里，这些禅师和他们的弟子大都被刻画为根器锐利的人物。也就是说，他们都是精神天分非常高的人，用不着太多修行，很快就可以达到深刻开悟。他们拥有与生俱来极深邃的智慧，而他们的师父看出这一点，所以舍传统的渐进式修行法，而采取一些更简单直接的方法，以配合他们的天分。等这些弟子日后成为禅师，也使用相同的方法来教导弟子。就这样，靠着自己以及源自师父的活泼智慧，新一代禅师为佛教的修行作出新的贡献。

这些禅师并不强调印度佛教所主张或见于佛经渐进式的自律法或修行法。相反的，为了能够“直指本心”，他们会使用尖锐的言词或行为迫使弟子“放下”妄念，让佛性自己的开悟功能充分展现。在禅宗的语汇里，“放下”的意义相当于“丢掉！”、“把它

---

③ 有关这个问题，参见 John McRae, *The Northern School and the Formation of Early Ch'an Buddhism*, Kuroda Institute Studies in East Asian Buddhism, 3 (Honolulu: University of Hawaii Press, 1986).

放下来！”如果是在适当的环境用在适当的人身上，往往单是这种教法就已经足够让弟子开悟了。

随着这种特殊修行法的成形，渐进式的修行法就愈加陷入四面楚歌的境况。如果一位禅师交代弟子采取前面章节提到过修“止”和修“观”的方法，往往会招来猛烈的抨击，认为他把一些无意义的累赘加诸弟子身上，甚至是在误导弟子。一般会认为，传统的渐进式修行法只是在持续妄惑和业，让人继续困在生死里。相反的，强调“放下”的方法则被认为直切要害，让人不再墨守成规或在精神上自艾自怜。

关于曹洞宗开创者洞山良价的弟子云居道膺（卒于 902 年），有一则有趣的故事。话说有一次，云居为了修禅定而跑到深山闭关，一待就是好几个月。回到禅堂来时，洞山问他：“你为什么这么久才出来，难道你不需要补给些食物吗？”云居答说他并不缺食物，因为每天都有天神为他送食物。听到这话，良价不以为然地叹一口气说：“我还以为你是个真人呢，现在才知道你可能根本不是个人。如果你带领别人，你能把他们带到哪里去呢？如果你欺骗别人，又能欺骗多久呢？”

云居回答说：“我明白了。那我应该怎么做呢？”

洞山说：“你晚上过来，我会告诉你。”

晚上，等大家都就寝后，云居前去找师父。洞山告诉他，不妨试一试六祖惠能所传下来的方法：“不思善，不思恶，当下，你在哪里？”

云居回到山中，一连三天都一直坐着。他既不想善，也不想恶，也不执着于任何方法，直到整个头脑空空如也，不留一物为止。那个每天会给他送饭的天神要找他，却遍寻不着。云居去了哪里呢？他仍然在那里，但靠着遗忘一切神通和福报，天神再也无法找出他的所在。[4]

---

④《瑞州洞山良价禅师语录》：《大正藏》48. 522b4—9.

据说，惠能曾劝告弟子应该“无念”，应该要“不思善，不思恶”，只去想自己未出生时的本来面目。[5]马祖道一则说过“平常心是道”，主张“即心是佛”，以“无门为法门”，又说“夫求法者应无所求”[6]。为了加强弟子的印象，马祖道一常常会使用各种奇言怪语和打破迷思的行为(包括棒打和呵斥)来对待弟子。当时很多禅师也采取类似的方法。

然而，这些教学法并没有被视为明确的方法。事实上，早期的禅师似乎竭尽所能要去颠覆对于方法的依赖。由此不难想见，弟子们在面对这些教法时会有多困惑。据说，马祖道一不管在哪里聚众说法，都会吸引三百到五百的听众，但大部分人对他说的话和做的事都觉得莫名其妙，有能力接受他传法的弟子实属少数。另一位名叫丹霞的禅宗人物，因把佛像劈来生火而知名，吸引到很多弟子前来，不过丹霞对他们却极尽嘲讽之能事，以致大多数人最后都离他而去。还有一位叫石巩慧藏的禅师，永远在身边备着弓箭，弟子每次走进房间，都会看见师父拉弓瞄准自己眉心。那怕只是提到石巩慧藏的名字，都会让人胆颤心惊。

在唐朝灭亡至宋朝重新统一中国这段期间，禅师的故事和言行愈来愈广为流传，让很多人受到禅宗的吸引。在这样蓬勃发展以至于充满竞争的刺激下，各个禅宗派别争相要建立自己的特殊性和历史传承。不多久，一个有组织以及特色鲜明的禅学派就成形了。早期重要禅师的语录经汇编后出版，整理出了“灯录”和各个派别的宗谱，以“清规”的形式明定禅寺的仪轨与日常生活规则，而不同派别的教学风格也趋于定型。也许是担心制度化会导致墨守成规，也许是出于竞争的需要，又也许是厚古薄今的心理，所谓的禅门“五家”于焉形成：沩仰宗、云门宗、法眼宗、曹洞宗和临济宗。这五宗，各代表禅宗的一个分支法脉，各以过去一两位杰出的禅师为中心人物，并各有其特殊的教法与禅风。

⑤《六祖大师法宝坛经》：《大正藏》no. 2008, vol. 48. 349b22—26.
⑥《景德传灯录》：《大正藏》51. 246a9—10.

在兴起于唐末宋初的禅门“五家”中，除临济宗与曹洞宗以外，其余的最后都衰微了。从十三世纪至今，我们在中国与日本看得到的禅学派，都是以临济宗与曹洞宗为基础。临济宗的开创者是九世纪的禅师临济义玄。他是黄檗希运的弟子，而后者的法脉又可以回溯至百丈怀海 (720—814) 和马祖道一，再上溯至六祖惠能的弟子南岳怀让 (677—744) 。除临济义玄本人以外，宋朝的汾阳善昭 (947—1024) 和大慧宗杲 (1089—1163) 被认为是临济宗禅风最重要的塑造者。曹洞宗则可上溯至洞山良价 (807—869) 及其弟子曹山本寂 (840—901) 。而他们的法脉，则可以透过石头希迁 (700—790) 和谜样的人物青原行思 (660—740) ，上溯至惠能。就像汾阳善昭之于临济宗一样，宋代的宏智正觉 (1091—1157) 也是曹洞宗宗风的重要塑造者。

这里所勾勒的禅宗法系，本身就是一种禅宗的历史叙事方式，而这种叙事方式源自于禅宗自视为一个传统的基础。位居这个传统的中心的，是众生皆本具佛性、皆可直接开悟的观念；但对这个传统来说同样攸关重要的，是强调开悟必须在正式的师徒关系里经过印可。事实上，兼具修行传统和宗教传统的禅宗，正是在这种师徒的传承关系中建立起来的。

第七章

参公案与看话头

临济义玄是禅门临济宗的开创者。在号称如实记载其训诲的《临济慧照禅师语录》一书中，可以找到好些临济义玄本人及其法嗣用来训练弟子的基本方法①，其中包括了“四料拣”、“三句”、“四宾主”、“四照用”、“四喝”、“八棒”等。但由于《临济慧照禅师语录》在十世纪以前都是以不完整的面貌流传着，因此，它的内容很有可能经过后人的添油加醋。尽管如此，书中所见的教法仍然是临济宗所固有的，足以反映出该宗在禅门五家兴起时期独具特色的训练风格。

在禅宗的文献里，临济宗被形容为一个爱使用“棒喝”的派别。整体而言，临济宗以使用高压的禅修方法(主要表现在师父与弟子的激烈对峙上)而驰名。这种凶猛的、近乎好斗的特质，不仅见于临济义玄本人，而且类似的方式也可以从他的师父黄檗希运一直回溯到马祖道一。例如，义玄曾经三次大胆向师父求问何谓佛法的问题，但都是以挨打收场。在禅宗的文献中，黄檗希运被描绘为性情暴躁的人物，动辄扭弟子的鼻子或施以一顿拳打脚踢。很多人都被他的暴力行为吓倒，感到不解，更不明白他为什么解释说，这些行为跟提升弟子的修为有关。

不过，这种做法真的是和禅宗的“顿悟”思路相一贯的。临济义玄喜欢说一句跟禅宗“放下”精神相呼应的格言：“当个平常无

① 见《镇州临济慧照禅师语录》：《大正藏》no. 1985, vol.47.

事人就好。"而这个教诲,又与他的另一个观念"杀"相呼应。所谓的"杀",是指"杀掉"任何会让你生起虚妄期望或变得依赖的东西。

道流(各位学道者),尔欲得如法见解,但莫受人惑,向里向外逢着便杀。逢佛杀佛,逢祖杀祖,逢罗汉杀罗汉,逢父母杀父母,逢亲眷杀亲眷,始得解脱。②

临济义玄当然并不是真的鼓励人去杀佛、杀父母和杀老师。但这么激烈的一番话,其要义又何在呢?真的可以将它视为培养开悟和慈悲的有效方法吗?是的,真的是这样。义玄的重点是要我们去"杀"那些会令我们产生执着的东西。他认为,我们必须要保持自信,斩断心中一切攀缘,直至斩无可斩为止。只有当各种分别思想——也就是塑造小我和它的世界的那些顽固观念——消灭一空,我们才会真真正正是个"平常无事人"。在其中一个训诲里,义玄这样说:

古人云:"路逢达道人,第一莫向道。"所以言,若人修道道不行,万般邪境竞头生。智剑出来无一物,明头未显暗头明。所以古人云:"平常心是道。"③

(古人说:"如果在路上遇见得道者,他会告诉你,若想得道,最要紧的是不要去求道。"所以说,人若刻意修道,是不会成功的,反而只会让万般邪境竞相生起。如果能用智慧之剑把一切寻觅斩断,就什么都不会剩下。不用等光明展现,黑暗本来就是光明的。因此古人才会说:"平常心是道。")

因此,义玄所说的"当个平常无事人就好"以及"杀"所有攀

② 《镇州临济慧照禅师语录》:《大正藏》47.500b22—24.

③ 《镇州临济慧照禅师语录》:《大正藏》47.499c6—9.

缘，乃是同一个方法的一体两面。不过，要实践这个方法谈何容易。因为我们是人，而人是无比复杂的，所以要杀掉我们的执着与自我中心思想，是极端困难的，更别说要做到完全放下了。我们大部分人甚至不知道什么叫完全放下。尤有甚者，当我们尝试要把它付诸实行时，往往会因为情绪失衡而引起各式各样的误解及滥用。正是为了防止这些流弊的发生，义玄才会强调师父与弟子间紧密互动的重要性。

师父与弟子间的高张力对峙（通常是透过棒喝来体现），并不是出自对于惩罚或痛苦的反常偏好。师父会把这些方法用在弟子身上，目的并不是要折磨弟子或为弟子洗脑；反过来说，弟子会应用这些方法，也不是为了反抗师父或宣泄隐藏在心中对师父的不满。它们单单只是为了让那些焦点不对或没有充分力量的人能够找到恰当的整合与决心，让他们的修行产生效果。师父固然可以帮助弟子把身与心调整到最适当状态，但训练到底能不能得出效果，最重要的关键还是弟子本人。情形有点类似雏鸡要破蛋而出，当雏鸡在蛋壳里挣扎着要出来时，母鸡会从外面啄蛋壳，以助它一臂之力。如果能在适当的时候使用适当的方法，雏鸡就更容易破壳而出。

事实上，师父方面所采取的这一类策略，正是临济义玄“四料拣”所要涵盖的：师父会视弟子的状态，或用语言行动去“夺人”，或去“夺境”，或“人境俱夺”，或“人境俱不夺”。关于这个方法的功能，他的解释如下：

> 如诸方学道流，未有不依物出来底。山僧向此间从头打，手上出来手上打，口里出来口里打，眼里出来眼里打。未有一个独脱出来底，皆是上他古人闲机境。山僧无一法与人，只是治病解缚。尔诸方道流，试不依物出来，我要共尔商量。④

④《镇州临济慧照禅师语录》：《大正藏》47. 500b25—c1.

(从四面八方来到我这里的学生,没有一个不是依赖着某些东西的,所以我从一开始就会打他们。如果他们是带着手来的,我就会打他们的手;如果是带着嘴巴来的,我就会打他们嘴巴;如果是带着眼睛来的,我就会打他们眼睛。他们没有一个是真正独立的,全都只会把古人一些无用的机警话头挂在嘴边。至于我这个山野僧人,则无一法可以给予他人。我唯一能做的只是提供治病药方和解除束缚。汝等学道者,试着不依赖他物来到我面前吧。这样,我就会好好与汝商谈。)

正是为了达到这个目的,临济义玄才会使用像“棒”和“喝”这些高张力、富挑衅性的方法。通常,这种师徒间的对峙,是环绕一些取自古代禅师的问题或轶事而展开的。不过,对峙也可以是由禅师因时制宜所说的话或所做的行为而引起。但不管是两种情形中的哪一种,弟子都会因为深受刺激而进入极专注的状态,拼了命想去回答从内心自然升起的疑问或是师父向他提出的问题。

有些师父通常不会为弟子解疑,反而是使用打或骂的方式作为响应。如果弟子再去问师父为什么这样做,只会再挨打。有时,这样的对待方式会持续到弟子不再发问,从“战场”上退却为止。不过,弟子固然可以回避师父,但心绪总不得安宁。如果弟子到最后决定要再次与师父讨论原来的问题,或者给师父一个回答,那有可能会再挨一次打而陷于更困惑的状态。

到了这时候,一个人就会全身心投注于思考师父为什么要这样做的理由,以至于他对师父举动感到的好奇,胜过了对原先问题的好奇。这样的情形有可能会持续好些年,直到弟子觉得自己彻底地胡涂,没有任何确定感为止。不过,如果他决定要离开原来的禅寺,改投另一个禅师门下,那他有可能只会遭到另一次打。然而,就像有人不断猛拉你脚下的毯子,这样经过好几年,你有可能会变成一个真正的“平常无事人”。 事实上,这刚好就

是临济义玄本人的体验。他在师父那里挨过三顿打以后，就灰心丧志地离开了黄蘖希运的禅寺，到大愚禅师那里求教。听了义玄叙述，大愚说："黄蘖老头心切，只为你能够大疑大悟，你反倒来问自己有过无过！"义玄顿时大悟，便回到黄蘖处"捋虎须"去。

公案的用处

大部分熟悉日本禅的人都知道，使用谜样的禅师轶事或话语（被称为公案）参禅，乃是日本禅（特别是在十八世纪经白隐禅师系统化的日本曹洞宗）的一种修行法。参公案和由它衍生的方法"看话头"，最初是由中国的禅师发展出来的。虽然所有禅宗派别都会汇集与使用公案来参禅，但最重视此法的首推临济宗。临济宗的大慧宗杲更是赋予它一个特别崇高的地位，把它发展为一种特殊的禅风，称为"看话禅"。当曹洞宗和临济宗的思想在十三世纪被引入日本时，参公案的方法也一并传至日本。接下来几个世纪，日本的禅师自己发展出一套参公案的禅修法（以白隐的系统为集大成者），至今还在日本临济宗的禅寺兴盛不衰。

"公案"这个词源自于古代的法律诉讼。在司法的领域，公案是指一些重要司法判决的记录，其中详细载明控辩双方的陈词和法官断此案时的考虑。在禅宗的用法里，公案则是指古代禅师生活片段的记录，而且通常是这位禅师帮助弟子开悟的记录。就像法官在判案时会参考从前的著名案例，禅的修行者也是想透过古代禅师的公案，去测试和促进自己的修为。大部分的禅宗列祖最少留下一则公案，有时则留下三四个，甚至更多。一般来说，它们都涉及一师一徒间或两位著名禅宗人物之间互动的关键时刻。有些公案记录了某个弟子因为得到来自师父强有力的激发而顿时开悟的情景，有些则描述两位禅门中人机锋相接，互相测试对方修为的高低，但也有些公案记录弟子碰到开悟的

机会却擦身而过的情况。

在禅宗的文献里，有一个关于菩提达摩与梁武帝对话的著名故事。梁武帝是个虔诚的佛教徒，推动许多支持佛教的计划。故事中，他问菩提达摩："朕即位以来，造寺写经度僧不可胜纪，有何功德？"

菩提达摩回答说："并无功德。"

武帝问："何以无功德？"

菩提达摩答道："此但人天小果有漏之因，如影随形虽有非实。"

武帝又问："如何才是真正功德？"

菩提达摩答道："清净智慧奇妙而圆满，它的本质是空与寂。这些功德都不是世间方法可以求得。"

武帝又问："什么是最胜义的究竟实相？"

菩提达摩答道："没有这种东西。"

帝曰："现在站在朕前面的这个人是谁？"

菩提达摩答道："我不认识。"

武帝不明其意。菩提达摩知道武帝没有接受禅理的慧根，就离开了。⑤

有一次，一位名叫定的长老问临济义玄，佛法的要旨何在。义玄听后，从座位站起来，走到堂下，一把抓住定长老的衣襟，给了他一巴掌，再粗鲁地把他推开。定长老呆若木鸡，但他旁边一个僧人却说："定长老，你为什么不鞠躬致谢呢？"定长老照办了，而就在他鞠躬的一刹那，忽然大悟。⑥

一个僧人问洞山良价："怎样才能避开冷和热？"

"为什么你不到既没有冷也没有热的地方去呢？"禅师回答说。

"什么地方是既没有冷也没有热的？"僧人再问。

---

⑤《景德传灯录》：《大正藏》51. 219a22—b1.

⑥《镇州临济慧照禅师语录》：《大正藏》47. 50a19—21.

PDG

"冷的时候你会冷得要命，热的时候你会热得要命。"[7]

有一次一个弟子问曹山本寂："现象背后那个实相究竟是什么？"

法师回答说："现象本身就是实相。"

弟子又问："要怎样证明这一点呢？"

法师的响应只是举起自己的茶盘。[8]

以上不过是著名禅师公案的寥寥数例。从唐代的下半叶起（这时期通常被视为禅宗的黄金时代），禅弟子开始收集其所属法脉的历史传承和著名禅师的言行（前者称为"灯录"，后者称为"语录"），他们在收集到了很多公案后，就依不同的宗系加以组织。今天，我们在道原所撰的《景德传灯录》和临济、大愚、云门、洞山、曹山这些影响深远禅师的语录里，可以找到大量禅宗在始创时期的公案。

随着时间的推移，部分公案已是禅修者所耳熟能详的，它们经常被提到或拿出来讨论，日渐成为禅文化的共同语言。在宋代禅师（如临济宗的大慧宗杲和曹洞宗的宏智正觉）的语录和作品中，我们经常可以看到师父拿出一则公案来考问弟子。事实上，禅师们从不同的禅语录中挑出他们认为最重要的公案，然后编为一书，这种情形到了宋朝已经非常普遍。通常，这些编者还会为每则公案附上自己所写的偈或评论。像圜悟克勤（1063—1135）的《碧岩录》和无门慧开（1063—1135）的《无门关》这两本中国和日本最流行的公案集，就是这种风气下的产物。

不管是在过去还是现在都证明了，参公案是一个有效的禅修方法。起初，这方法受到禅宗各派的广泛应用。人们常常误以为曹洞宗独尊"默照"或道元所创的"只管打坐"，这是不正确的。不过，随着时间的过去，参公案的方法就愈来愈成为临济宗的独家标记。

---

⑦ William F. Powell, *The Record of Tung-shan* (Honolulu: Kuroda Institute, 1986).

⑧《景德传灯录》：《大正藏》51.336a20—22.

禅师常常会从上述一类的公案集中挑出某一则公案，要求弟子加以响应。而有时，弟子即使作出回答，师父也会加以否定，甚至把弟子摔出门外，以迫使他作更深入的思考。然后，师父会告诉弟子前代禅师对同一则公案的响应给弟子参详，或是给弟子另一个相关公案去参究。不过，如果我们考察中国禅师的语录或作品，就会看到这种使用公案的方法是相当有弹性的，往往是禅师认为时机适当才会加以运用。不过，师父直接讲解一本公案集（如《碧岩录》和《无门关》）的内容，或要求弟子把里面的公案依先后顺序一一参完，也并不少见。这种做法，后来在日本的临济宗更成了常规。

这种方法，偶尔会受到批评，认为易于流入空洞的形式主义或精神的物质主义，因为它容易让人误以为，所谓的禅修，不过就是通过一组既有公案的考核，就像把四年的大学一年一年念完就可以毕业一样。另外，在钻研祖师的榜样时，禅修者也可能误以为，所谓的禅修，不外就是模仿公案中人物的言行，这些无疑都是严重的流弊。据说，大慧宗杲就是看到禅门中人严重滥用他师父所撰的《碧岩录》，怒而把这本书连同它的活字版给送到火里去的。

然而，参公案的修行方式，就其本质来说并不坏。人们会去收集公案，基于两个原因：让自己所属的法脉留下历史与文献记录，并作为帮助修行者修行的方法。这两个理由中，后者尤其重要。而圜悟克勤和无门慧开之所以会分别编撰《碧岩录》和《无门关》，就是因为发现它们对弟子特别有帮助。若想要正确理解公案的用途，就必须先明白它们在禅训练上所发挥的真正功能何在。

正如前述，公案乃是师徒间活泼对峙的记录，而这个对峙，通常发生在弟子修行的一个转折点上。对其原初的参与者而言，这个对峙的背景都是直接而鲜活的。不过，一旦成为记录或故事以后，它们就只是一些死文字。日后，当某个修行者看到这则

故事时,原初的背景已不复重现,想要回到或重新经验公案的原来背景是不可能的。因此,一个人参公案时,不应该以模仿或变成故事中的师父和弟子为目标。不过,故事本身却可以作为一种工具,因为它所产生的推动力,可以让人创造出新的情景和个人的活“公案”。简言之,一个人之所以要去参古代的公案,为的是创造属于自己的机会,当它发生时,就成了一则活公案。

我们从禅宗的灯录与语录可以得知,有很多不同时代的修行者都努力想要参透“赵州公案”。不过,他们并不是想要回到过去,去重新体会公案里那个僧人的经验。不管赵州或那个僧人说过什么,都和现在无关。在思索这则公案时,历代的修行者也许会对公案里那个发问的僧人——甚至赵州本人——产生亲切感,但他们对公案的理解却是自己的。他们的挣扎与开悟,都是从各自的情境里产生出来的。因此,虽然公案所包含的是一个过去的场景,但作为一种修行的工具,公案的推动力却是来自此时此地。总之,如果你关心的只是古代禅师说过什么话(临济义玄所谓的“古人闲机境”),而忽略了“耕耘自家花园”,那就是一个错误。

在禅修过程中所体验到的悟境是可深可浅的。这种深浅的产生,和方法本身无关,而与参禅的个人有关。这种差异性,不但反映在公案本身,也反映在它所产生的智慧上,这是因人而异的,最主要的关键还是个人所处的环境与慧根高下的问题。

就公案本身而言,它们有些较浅,有些则相当深奥。此外,还有一些相当难以捉摸的公案,修行者对它们的理解,会随着自己修为的增加而愈加深入。因此,对这一类公案的反应,可以有很多不同的层次,不是一次两次就能“通过”的。有时,即使是同一则公案里的不同语句,其层次也会完全不同。

修为浅的人无法理解深的体验,而即使他们在参公案时有所体验,也只是模模糊糊,缺乏明确的掌握。含义直接的公案对这些人来说也许不成问题,但碰到真正深奥的公案,他们就会一

头雾水。有时候,也会自以为已经参透了一则公案,但事实上却是对该公案的真正精神完全缺乏了解。

相反的,有深邃体验的人会马上抓住其精要所在,自然而然就可以体认到,不同公案所包含的体验和智能层次的高低。即使这些公案里的事件都是过去的,但对这些人来说却是活生生的。让公案活过来的正是他们自身的体验,而且也是因为这种活泼的智慧,让他们知道一则公案到底想表达些什么。这与传统佛教修"定"的情形很类似:如果一个人已经体验过最深的定境,他自然而然就会知道一些较浅的定境有什么样的特征,而无须自己亲身经历过。

因此,对于有高深体验的人来说,参公案不再是必要的。但对没有体验或体验浅的人而言,参公案相当有帮助。没有受过参公案训练的人,可以多读一些公案集。当碰到一则吸引人的公案时,所产生的疑情将是修行有力的催化剂。疑情就是参公案的根本目的,不管你的参法是系统性的还是非系统性的。能让公案活起来,成为有生命力的议题的,就是这种疑情。而不管修行者对一则公案的"回答"是什么,那都必须是从他与禅修和这种大疑情的拼搏里直接引生出来的。

为达这个目的,有经验老师的从旁指导是不可或缺的,因为老师可以帮助他们让公案活起来,并防止他们误入歧途。在为学生选择公案时,老师有许多种不同的方法。他可以由浅入深的方式,要学生参一些较浅的公案,然后才要求他们参较深的公案。他也可以先用较深的公案测试学生的功力,见学生应付不来,再要学生参较浅的公案。至少在中国禅宗的传统里是如此。

有时,学生会因为运气好而作出正确的反应。老师想知道学生是不是真的懂,还可以拿同一个层次的其他公案去测试他。这一类误中的情形,特别容易发生在那些读过或听过不少公案而且又有表演天分的学生身上。公案都有一定的模式以及典型的行为特征,如果学生读过的公案够多并加以模仿,在面对一则

公案的测试时，就容易作出一些看起来相当适当的反应。不过，这种把戏虽然骗得过一些人(特别是初学者)，却难逃有经验老师的法眼。

当然，玩这种把戏对自己的修行并没有好处，一个人的真实修为不会因为外表或说话装得像而提升。事实上，一个弟子在参公案时，他是不是有进步，自己可以感觉得出来；而且，不管是师父或弟子本人，都会明确知道他是不是真正跨出一步。因此，不懂而假装懂，只是在浪费自己的时间。想要从公案中获益，需要极大的诚恳，也就是说，对一则公案的反应，必须是真心且发自本身的修行涵养。不过，由于人是情绪极其复杂和善于自欺的动物，因此想做到这一点并不容易。这也是需要一位经验丰富的老师从旁协助的原因：如果学生作伪造假，他实时就可以察觉出来。

作为一种禅修技巧，参公案的目的是要制造一股极端强大的压力，让修行者把他平日隐而不知的心灵力量给逼出来，以达到最完全的运用。这跟身体的力量一样，我们知道身体隐藏着巨大的能量，遇到紧急受迫的状况时就能发挥出来。譬如说，一个人平常跳不远，但如果有老虎追他，他会突然产生一股力量，跳得比想象中所能跳的还远。这样的经验，几乎人人都有过。你根本不知道这力量发自哪里，但在攸关生死的场合，你就是会有力量做到必须要到做的事。参公案和看话头的功能也是一样，它们就是要把一个人逼上绝路，迫使他发挥潜在的心力以自救。当然，这时候你要做到的就不单单是跑得快些和跳得远些，而是找出克服生死轮回问题的解答。

古代的禅师对修证勾勒出多种不同的次第，有些人认为修证要通过三重障碍，有些人则认为要通过四重，公案的层次也会依此区分。但这只是一种粗糙、权宜性的分类方式。因为一般来说，修行者在其一生的历程中，往往需要经历数十个乃至数百个可以引起压力的疑情或危机，最后才有精神上的大突破。有些

人的精神突破来自正式的参公案,有些人的精神突破则来自日常修行中自然产生的议题。因此,最后对修行者来说,重要的是有没有进步,而不是公案的形式或文献。

参公案应该做到的是人与法的契合。什么是法？法就是释迦牟尼在菩提树下体验的开悟,而这种开悟,又为后来历代禅师所体验,并一直相传至今。表面上看来,公案的内容可能是荒谬的,甚至是非理性的。然而,它们却是真正对应于法,并且是自法中流出,因为禅宗列祖的心与法是不二的。在参公案时,一个人如果想从中得到力量或能量,就必须达到心与法的和谐一致。这也是为什么修行者需要有一位老师指导的原因。老师可以修正错误的态度,帮助修行者迅速与法达到和谐。当法、师父和弟子和谐一致时,也就是说当他们浑然一体时,就是体现开悟与传法的时刻。

话头的用处

话头在很多方面与公案紧密相关。“话头”一词,字面的意义就是“话语的头”或“话语的关键”。一般来说,它是指一则公案最关键的短语或问题。因此,所谓的看话头,就是把一则公案最本质的元素或议题单独抽出来,反复思考它,而把公案的其余部分搁置一旁,例如,最著名的话头之一就是从“赵州公案”引生出来的。在这则公案里，唐代禅僧赵州从谂被一个僧人问到狗是否有佛性的问题,赵州的回答是“无”。“什么是无？”就成了一个话头。

话头一律都是这类简洁的问题,虽然它们常常是取自公案,但也有例外的时候。像“我是谁?”、“我出生前是什么样子?”、“修行的是谁?”、“万法归一,一归何处?”,这些全都是话头,就连“先有鸡还是先有蛋？”也可以被视为话头。如果你是净土宗的信徒,希望往生后可以到达西方极乐净土,因此勤念阿弥陀佛的名

号，那你就可以问自己："谁在念佛？"此时，这问题也是一个禅宗的话头。

与公案相比，话头显得切要而简洁。因此，它们是唤起巨大能量的有力工具，也容易让人迅速把焦点集中在修行的关键议题上。作为一种禅修的方法，参公案和看话头的功能是要产生所谓的"大疑情"。这种疑惑反映着一种内在的不安与焦虑：就像你感觉生活里有什么不见了或晦暗不明，急着想要把它找出来。那是一种感觉到"有什么是我们必须知道，而事实上我们又不知道"所产生的高度张力。由看话头所引生的疑惑并不单单是一种不可知论或怀疑论，也不是日常生活里因道德立场与人格认同所引起的短暂困惑。"大疑情"是一种会吞噬一切的置疑状态，它是最深邃、不可抗拒、无休止的，非等你穷究底蕴，否则你不会对任何解答感到满意。归根结底，这种疑惑所致力要解决的是"生死大事"。

当然，疑惑的程度可能深浅不同。在小疑里，你也许会瞥见或浅尝到在大疑里那些议题的重要性，不过，这种状态是稍纵即逝的。中等程度的疑情会持续得久些，但它却缺乏可以让自己继续增长的能量与深度。过了一段时间以后，它同样会消散掉。不过，到了大疑的程度，疑团会不断膨胀，直至吞噬一切，仅留下完全的疑惑为止。到了这个时候，要停止疑惑是不可能的。接着，大爆炸就会发生，那是一种开悟的大爆炸。所以说，在参公案和看话头的实践中，疑惑与开悟是紧密相连的，也因为这样，禅宗才会流行一个说法："大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。"

由于话头可以提供这样特殊而强烈的专注焦点，所以一个人即使是第一次看话头，也有可能达到开悟大爆炸的效果。反观参公案则是相当枝蔓的，因为公案通常都包含复杂的情节，所以容易让心思变得散漫，或只注意一些旁枝末节。如果一则公案是很长的话，那参究这则公案有时相当累人。仅仅用理性的方式去思辨它的特征或意义，将会完全文不对题。基于这些理

由，没有禅修基础的人想要从参公案中获益，是极端困难的。没有这种基础，一个人想要参透一则公案，根本毫无着力点。在日本，一个弟子在还没有体验过初步的突破（也就是“见性”）以前，师父通常都不会要他去参公案。但有了初步的突破，参公案就能进一步加深修行者的修为。

另外，公案里的历史脉络和意象都是来自中国的唐代和宋代，因此对现代人来说，会显得略有隔阂。对中国人、日本人，或听过相当多公案的西方人而言，公案的语言是有意义的。但若是没有同样的文化背景，参公案却有可能导致不正确的结果。例如，参公案本是为了让人参透生死的问题，但在一些人手中，这种方法却有可能变成一种对古文化的研究。又例如，有些公案里的人物会表现出非常古怪和脱轨的行为，于是有些学生会误以为，模仿或沉溺于这一类行为就叫禅。基于这个理由，我一般都不会要西方学生去参公案。如果我这样做，也会利用现成的情境去制造一个突如其来的刺激，换言之，我是要给他们一则活的公案去参。

■ 看话头

在古代，师父要弟子看话头之前，是不会让他们有心理准备的。师父不会告诉弟子什么是大疑情和它的运作方式，也不会教弟子看话头的程序。师父只会给弟子一个话头，要弟子去努力参。有时候，想要参透一个话头需要历经十年、二十年，甚至三十年。云栖袾宏（1535—1615）曾说：“莫论长期短期，百日千日，结制解制，但以举起话头为始。若一年不悟，参一年；十年不悟，参十年；二十年不悟，参二十年。尽平生不悟，决定不移此志，直须要见个真实究竟处。”[⑨]太虚大师则说：“如未了悟，须向蒲团上冷

⑨ 云栖袾宏，《禅关策进》：《大正藏》no. 2024, vol.48. 1104b123.

坐。十年二十年三十年，看个父母未生前面目。”[10]

这种需要极大耐性和长时间投入的禅修法，在中国古代是司空见惯的。曾经有一个禅僧离开家里，跟随一位禅师学习禅的精义。但师父只是要他做一些杂事，没有教他任何修行的方法。这样经过了一段很长的时间，最后，这个僧人终于按捺不住。他鼓起勇气，跑去找师父，说明想要知道修行的方法，并声言得不到答案，就会另觅可以为他解惑的人。但师父只是回答说：“那个需要指引的人是谁？你找得到他我就会给他指引！”这个问题本身就是一个话头，而那个僧人因为受到多年积累下来的疑惑和焦虑所驱策，马上就被它深深迷住。

用这一类的方法，疑情需要酝酿很长的时间，不过疑情不出现则已，一出现就是非常深刻的。在这样的情况下，大疑情与开悟的“大爆炸”只需要出现一次就够。如果一个人的修为够彻底，已经“熟”了，就无需要更进一步的开悟。

但今天时代不同了。在这个现代世界生活不再简单规律，人们有更多的关注，也更加紧张而匆忙。这是一个微波炉的时代，很少人愿意或能够付出时间和耐性，用文火来慢熬自己，因此，无视于古代无言和纯真的禅风，看话头的方法反而更加流行。强调看话头的方法有一个目的：它可以让人在短的时间内浅尝到禅的滋味，如此一来，就可能愿意发心进行更长时间的禅修。

前面曾指出，看话头的目的，是要让人产生一种深刻而强烈的疑情感。哪里有巨大和吞噬一切的疑情，哪里就会有大悟；小疑只会带来小悟，不疑只会带来不悟。似乎只有极少数人天生就是有大疑情的。例如，明朝的法师憨山德清（1546—1623）在日记中记载，才三岁时，他就因为看到过世叔叔冷冰冰的尸体而满腹困惑。稍后，他一个姑姑生了小孩，当他问妈妈这小孩子是哪里来的时候，得到的回答是：“你以为你是哪里来的？”憨山指出，这

---

⑩ 同上书，1103c17—18.

问题一直萦绕在他心里，直到二十七岁那年得到解答为止。⑪

然而，大部分人不会明显感受到这一类的疑情。即使感受到了，也会千方百计去忽略它，让它赶快消失。而话头的功用恰恰是去产生或扩大这种疑情，让人专注在它上面，受其滋养，直至产生大疑情为止。有些人认为，话头的关键在于其文字形式，因此，是不是能参透一个话头，端视你是不是找得到正确的文字组合。有这样想法的人，可能会把一个话头的文字排列不断变来变去，希望可以找出正确的魔术组合。无疑，老师要学生去参一个话头时，一定会考虑到该话头是不是能够与学生的深层精神渴求相应。但终究来说，话头的力量是来自参话头的那个人，而非话头本身。

如果一个人觉得自己生活过得很好，或是对生命的重大问题只有低度的兴趣，那再崇高的话头都触动不了他。这些人不会在意自己出生前是怎么回事，死后又会发生些什么。不管他们多努力，都不太可能从看话头的实践中有所得。反观像憨山德清这一类根器很深的人，却有可能把任何事情转为一个有力的话头。即使是日常生活里最平凡无奇的事情，都会在这一类人的心里激起深深的疑惑以及求解若渴的感受。

对大部分应用话头的人来说，最重要的问题是，怎样在没有疑情的情况下，利用它来产生与维持疑情，也就是怎样让一个话头成为“活的”。如果一个人是在参“我出生以前的本性是什么？”这个话头，他就应该废寝忘食地去找出自己没有后天习性前的本来面目。但如果一个人缺乏这种严肃和关键性的疑问，那么，面对的即使是一个最强烈的话头，他关心的往往是怎样去体验大疑情，而非体验大疑情本身。这样，他就会更加远离真正的疑惑，对话头的专注也会变得造作和时断时续。任由自己陷入这种泥淖，你将会花费许多年时间而毫无进展。然则，在参话头的时

⑪ 见 C. C. Zhang, *The Practice of Zen* (New York: Harper & Row, 1959)；亦见 Charles Luk, *Practical Buddhism* (London: Rider, 1971).

候,人应该怎样培养真正的疑情呢?

看话头的动力学，很多方面都跟第二章所勾勒的修行发展的原则相似。首先,你应该从散乱心和造作的发问态度,转移到单纯和统一的心灵。随着强烈而专注的发问，所有疑惑和问题就会被收摄到单一深邃而吞噬一切的疑惑中。当这种疑惑到达了极点,变得巨大而自足,最后就会发生开悟的大爆炸。简单来说,佛教修行就是要把人从散乱心的状态带入单纯心的状态,再将单纯心带入统一心,最后上升到无心(又称无念)的境界。看话头的进展次第与此相似,所不同的只是它专注的是问题和疑情本身,而非禅定或禅观法所专注的对象。

刚开始用看话头来修禅的人想要体验到大疑情是极端困难的，即使是小疑情也不容易产生。虽然我们听过有些禅者可以一下子就生起大疑情,但对太部分的人来说,刚开始时想有一点点疑情也是不可得的。所以,想要生起真正的精神渴求,并使话头所设定的问题成为活的,事前需要有相当多的修行。

在体验到疑情以前对一个话头的专注，不管是程序上和功能上,都与传统佛教用来净化心灵的方法(如“五停心观”)相似。修行者必须努力驱除心的散乱与昏沉,把心念专注在单一的对象上,也就是话头上。一遍又一遍反复念想话头,心就会变得警觉而清明。如果注意力减弱,心就会变得迟钝和昏沉,这时,可以用力念诵话头,并集合因愤怒和挫折而产生的力量,穿破这个障碍。不过,让自己过分激动也是不妥当的,因为这种情绪也可能变成障碍。

最重要的是,不应该预期自己一定可以体验到疑情或开悟,也不要透过不自然的方式去促进它们。虽然愤怒总比懒惰好,但最好还是能够保持平常心,只管让心念完全专注在话头上,不要去跟散乱的思绪打激烈的仗。当你发现有散乱的思绪生起,应该快快打发掉它们,马上把注意力移回到话头去。假以时日,心不在焉的情况就会愈来愈少,而你对话头的专注也会变得像

一道平稳的溪流，与你的整个存在融合并统一在一起。这才是最有利于大疑情产生的状态。有些人怀疑，用语言来问问题是不是必要的，因为文字有可能会引起思辨或流于机械性的重复，而不管是思辨或机械性的重复，看来都对话头想要唤起的疑情不利。但事实上，语言的应用是绝对必要的。如果你不用语言来问问题，而只是坐在那边，睁大着眼睛，脑袋一片空白，自然不能产生疑情。

虚云禅师把“话头”一词解释为“一切话语的源头”。因此，看话头实际上就是去追溯所有语言与意义的源头，也就是去抓取所有语言和分别性未生起以前那个原始的真心。⑫

但你也许会反驳说，话头的精髓是超越文字的，因此一个人应该不要去问问题，并且要忘掉一切由语言引起的分别性。不过，如果想要追溯“话语的源头”，你就必须以话头的问题为起始，一直追溯到它的源头。我们必须掌握住一些东西以便发挥力量，而话头便是我们要把握的。如果没有握住具体的东西，那么我们的心便无法集中，于是疑情便失去生起的基础。

修行者必须记住的是，看话头是修禅的一种方法，而不是目的本身。看话头就像要解开纠结在篮子里的一团长绳。你不知道它有多长，但你却想把它全部拉出来，看看它有多长。你握住绳子的一端，不断地拉，直到拉出另一端来。因为这绳子是有弹性的，你只要松手，它就会回到篮子里去，因此你必须持续不断地拉，不容中断。即使偶尔停下来，也不能把绳头放开。虽然那绳子看来像是无限的长，但有一天你突然触到底——喔！——没有什么东西好再拉了！

这看起来似乎是愚蠢的，因为有什么必要为自己设定一个最后会消失的问题呢？那跟狗追逐自己的尾巴有什么两样？但这并不愚蠢，这个过程是方法。在你未通过这个过程、未采用这

⑫ 有关虚云大师对看话头的讨论，见 Charles Luk, *Chan and Zen Teaching, Frist Series* (London: Rider, 1960)，第 23 页。

个方法前，你的内心是混乱的，你的智慧尚未显露。但经过这个过程后，混乱就会消失，智慧就会显发。

就像任何修行的方法一样，当你的心念开始安顿下来，身心统一起来的时候，就会感受到一股异乎寻常的能量。在看话头的实践中，这股能量又会伴随着一种想知道答案的强烈渴望，就像是一个人第一次感受到这个问题的迫切性与重要性。这种感受的持续因人而异，但最后都会因为腿疼、筋疲力竭、用餐时间的来到而被打断。当修行者再度用这个方法来参禅，它就会再回来。这是小疑情。

因此，话头乃是修行者问自己的一个问题，是一种修行的手段。开始的时候，疑情是不存在的，小疑情就足以刺激修行者反复问自己问题。如果心能够反复不断地问问题，就会产生新的力量，而一个人也会进入疑情的中间阶段，这时候，疑情就会更深与更稳定。关于这种中度的疑情，一个人平日在家里修行时也许可以有若干程度的体验，但只有经过一段较长时间的密集实践(例如禅七)，它才会产生够大的力量，让人进一步去体验大疑情。当大疑情产生时，它的力量是很巨大的，当事人不会再意识到自己的身体、世界以及宇宙间任一物的存在——只有疑问本身会继续留着。

到了此时，修行者可以说已进入了统一心的状态。事实上，那吞噬一切的疑情已经把修行者的身与心凝聚为单一的心念，把他带入了“定”的境界。然而，基于置疑和疑情的本质使然，修行者又无法深深安顿于定境的虚寂之中。相反的，疑情的定力会让修行者一头栽到开悟的大爆炸中。因此，参话头方法的逻辑虽然与传统修禅定的逻辑相似，但它们的长程目标却相当不同。

禅宗有一个比喻是说，达到开悟的过程就好比把一只骆驼推过针眼。还有一个比喻说，若想要进入禅的世界，一个人必须一丝不挂，完全的赤裸。这是说，为了要实现禅心，一个人的心

灵必须是赤裸裸的，不容许有一丝执着或颠倒。它不容许抓住或保留任何的东西，其中包括了自己的形相。这种心灵彻底赤裸的状态，与处于开悟大爆炸边缘修行者的心灵很相似。疑情会吞噬或撕去一个人身上的一切,乃至他本人。

事实上,大疑情又常常称为“大疑团”。当一个人被大疑情吞噬一空时,他会觉得,包围在他四周的一切尽是疑惑,自己与世界的所有关系都被切断了。这种状态,你既无法置之不理,也无法把它扔掉;既无法吞进去,也无法吐出来;你就是没办法消解它。到了这个近尾声的阶段,即使电话铃响了,也可能会听不见;到了吃饭时间,也许还是会去吃饭,但却是食不知味;即使晚上就寝躺在床上时，心思也会完全被疑团吸住。这样的情形有可能不间断地从白天持续到黑夜,自己就像是个没有心灵的机械人。不过,几天之后,一个大爆炸肯定就会发生。

一个修行者会多快或多容易产生大疑情，端视他的根器深浅而定。根器深的人，有可能一看话头就产生大疑情和开悟的大爆炸。这种人即使在没有老师的指导下，一样可以快速到达大疑情和开悟的境界。换成根器平庸的人,如果能持之以恒,假以时日也有可能会产生大疑情,不过,如果没有老师从旁指导,他们很容易走火入魔。至于根器钝的人，想要产生小疑情都是极端困难的。

由于看话头对于集中心念非常有效,所以理论上,它几乎适用于任何人。但一个人如果心思散乱，是很难透过看话头产生力量的,所以我通常不会一开始就教学生去看话头。相反的,我会指派他们采取一些传统的修行方法(例如数息),好先把心沉淀并凝聚起来。等他们靠这些方法产生专注力以后，我才会分派话头给他们参究。如果事实证明他们无法从看话头中获益，我就会叫他们回到先前的禅定方法。

在为期一星期的禅七中，一般学生通常都没有办法靠参话头唤起足够的力量和智慧大爆炸。不过，老师还是有可能帮助

学生体验到小疑情和小爆炸，尽管那是微弱的和断断续续的。虽然这样的体验不能跟完全看到自己的本性相提并论，但它仍然可以带给修行者很大的裨益。这是因为在我们这个时代，大部分人都没有时间、环境和动机去投身于固定的禅修，而小疑情虽然不完整，仍然可以让人对世界有焕然一新的看法，这将加强修行的信心与热忱。

温和的方法和强力的方法

一般而言，看话头的修行方式可以分为两种：一种是“温和”的方法；一种是“强力”的方法。

温和的方法适合那些心灵粗糙不驯的人。透过一种柔和的声音反复对自己念诵话头，一个人的气质将会变得静谧，而心也会专注而柔韧。这样的修行方式，与念咒或称名念佛的方式很相似，可以透过字词或节奏把心带入专一状态。这些方法，就好比在你的心上绑上一块大石头，再把它扔到一个很深的池塘里。透过轻柔而持续地专注于话头上，心灵就会沉淀到一种深深的清明与宁静状态。

强力的方法则刚好相反，修行者会把全部的力量都投注在话头上。因为强力的方法要动用的能量极为强烈，所以它对那些心灵不稳定或情绪摆荡得厉害的人来说，可能会带来害处。他们可能会把自己逼得狂乱，甚至萌生杀人的念头，或是变得暴怒，一面敲头、捶胸、踢桌子，一面大吼：“我是谁?”这种极端的反应是错误的，应该加以避免。因此，看话头的强力方法用在不对的人身上，有可能会为他们带来情绪的问题，而逼迫一个人走向相反的道路，甚至发疯。因此，强力的方法不是什么人都可以使用的，应该在有严格控制的环境下进行。此法只适用于那些心性本来就稳定平静或透过修行得到这种稳定平静的人。

对大部人而言，又特别是对初学者而言，温和的方法是较适

合的，至少起初是如此。不过，温和的方法是无法产生大力量的，不管你花再多的时间和再大的努力，其效果都无法和强力的方法相比。固然，温和的方法也能让人浅尝开悟的滋味，不过长远来说，这种开悟的力量和深度都有局限性，完全无法与强力方法所得到的开悟相提并论。在平常或平顺的环境中，一个人不会感觉到温和方法带来的只是小力量，一旦有事情发生，真正的考验来到时，他就会马上察觉到，从修行所得到的力量有多么的不足。在那些非常需要道德感与意志力的情况下，特别是生死攸关或涉及名声、财富或男女关系的状况，一个人往往没有力量去做正确的事，那怕他心里很清楚怎样做才是对的。这种自制力的缺乏，反映出他在修行时并未获得真正足够的力量。

因此，靠着看话头的温和方法得来的安详与自在，有可能是骗人的，特别是当修行者处于衣食无忧、不太需要与外界互动的环境中时，尤其如此。这种人虽然每天修行，整天修行，但实际上他们的修持是有缺漏的。修行了一会儿，这些修行者就会想："啊！午餐的时间到了。"于是便停下来，用过午餐后休息一下，再开始用功。忽然他们会想到："该洗衣服了。"洗完衣服感到有点累，所以又会休息一下。休息毕，晚餐时间就到了。吃过晚餐，看点书或者再修行一下，然后就去睡觉。

第二天，继续采取这种方式修行。连续这样地修行了十年八年，其他人便会认为他们是经过长期锻炼的大修行人。他们看起来庄严而稳定，从不会为任何事焦虑。他们的情绪之所以这么稳定，是因为他们不必为任何事或任何人烦心；一整天都是坐着，不需要从事任何工作或卷入任何纷争中。这些修行者看来是没有烦恼的，但却不是因为他们的心真正自由，只不过是适意的环境让他们碰不到烦恼。这样的日子当然可以过很久，而他们也自欺欺人，以为自己真的是在修行并且进步不断。

我曾经遇到过这样一位僧人，他告诉我："当我闭关时，我得到了大自在、大解脱，什么烦恼也没有。"我就问他，他闭关时需

不需要为衣食的事情担心。他说没有，因为别人会把食物和衣服准备好，让他无牵无挂。我问他有没有跟别人吵过架。他回答说，根本没有别人可以吵架。事实上，他之所以感受不到烦恼，只是因为他所过的轻松生活并不会引起烦恼。而事实上，他所有的烦恼一直存在着，只不过是暂时睡着了。最后他告诉我，他出关以后，就碰到不少困扰，觉得情况很糟。我就说："如果你当时真的开悟了，那现在怎么还会有烦恼呢？"

他说："是因为环境不对的关系。我看我最好还是再去闭关。"事实上，真正的重点不是环境，而是心。因为如果一个人真的是到达了禅的最高境界，那他不管是身处何种环境都是完全自由的；不管在任何环境下，他的心都会不动如山。

相较于温和方法所产生的智慧，由强力方法所引起的开悟大爆炸，力量要强大得多。如果能够成功地使用强力的方法，你就会成为一个能扛大责任与大重担的人。即使你的正义感要你去面对的是最重大的危险，你也不会有丝毫犹豫。你会有这种勇气，因为你原来对自我的执着，已经转化为智慧与深深的慈悲。在禅的传统里，这样的人(不分男女)被称为"大丈夫"。

看话头的强力方法，要求人进入一种异乎寻常的心灵状态，这种心灵状态极其激烈，所以并不适用于一般的日常生活，也不能漫不经心地采用。它必须运用在一个小心控制的环境里，并由有经验的老师来监督。最上乘的环境是禅七，因为规律的活动有助于禅定，让人能够与外界保持适当的隔绝。禅七一开始，老师就会告诉学员，在为期七天、十四天、二十一天或九十天的禅修期间，他们必须丢掉一切对世俗的关心。

师父会说："忘掉你们是健康还是生病的，甚至不要害怕死亡。事实上，应该把自己看成是已死之人，是完全孤独的。不管你们是否对这个禅七做好了心理准备，从这一刻起，要把全部的生命放在修行上。不管是行住坐卧，每一刻都要完全投入话头。如果参的话头是'我是谁？'，那就该一次又一次地以最大的热

情问自己这个问题，热切的程度就像要变成该话头一样。不容许自己想别的事情，那怕一刹那都不可以。”如果能培养出这种热切的精神，根本就没空怕死。如果继续精进，到达开悟，无论在任何情况下，将再也不会害怕死亡。

在古代中国，闭关的禅修者几乎都采取这种强力的看话头方式。但这种高压的方法只适合那些心思稳定宁静的人。对那些未达适当状态的人，这方法不但不会有多大用处，甚至会造成危害。所以，哪些人有资格采取这种方法，都是经过事先筛选的。像虚云老和尚就非常严格，虽然向他申请闭关的人非常多，但只有最坚定的人才会获得批准。如果一个人在闭关期间行为不妥、适应不良，或是未尽到最大的努力，就会当场被驱逐。

不过今天，在没有佛教修行传统的地方，则又另当别论。如果我在禅七采取和虚云老和尚一样严格的要求，那学员肯定会成群地离开。这对学员来说并不是一件好事，所以采取折衷的做法是必要的。一般来说，我在禅七所订定的规则和功课仍然会很严格，但却不会一视同仁地使用参话头的强力方法。除非认定某一个学员已经培养出够稳定宁静的心灵，足以适应看话头的强力方法，否则我不会把这种方法用在他身上。另外，我只会在禅七的场合使用这种方法，因为那是唯一适合的场合。当禅七结束，情境回复到平常状态，一般来说，最好是提醒学员中断强力的方法，等下一次禅七的时候再运用。

使用看话头的强力方法时，除了必须有一个适当的环境以外，是否有一位够能力和够细心的老师从旁指导，也是同样的重要。带领禅修的老师必须对每个学员的身心状况有清楚的认知，他要熟悉每个学员的人格特质，知道他们修为的层次，更重要的是在禅修期间，全程注意发生在每个学员身上的变化。他要问自己：每位学员都知道怎样有效使用这个方法吗？每位学员都已尽全力并处于最恰当的状况吗？尽管交给三十位学员去参的可能是同一个话头，但基于个性和能力的差异，这三十个人无可

避免会把看话头发展成三十种不同的方法。

他们有的会全程反复念诵话头，就像一个对自己唱歌的小孩；有的会把话头当成类似数息的方法加以运用；有些会在复诵话头时闭气；有的则干脆放弃努力，等别人来解开答案，并对自己说："嗯，反正我怎么参也是参不出答案来的。"所以，虽然他们也会在心里反复默诵话头，但脑袋却是一片空白。再来还有一种学员非常有自信知道答案是什么，因此，每重复诘问自己一次，他就会觉得已经到达开悟。不过接着，他的怀疑就会生起，于是他再提起话头，话头本身便又暗示了另一个新的可能。当然，也有些人是用看话头的时间来打盹或是企图以理性思考来破解它。

在所有这些情况中，学员都被各自的妄念和习性束缚而不自知，所以，必须有一位够了解他们的老师从旁指导，将他们引导至恰当的状态。不管是温和还是强力的方法，如果缺少有经验老师的指导，修行者几乎都会误入歧途。这时，方法不但不能扭转痴迷，反而会反过来为痴迷所扭转。没有经验的修行者要能看穿习性的力量，实在是难之又难。到头来，只会把多年来的时间白白浪费在洋洋自得上。

第八章
默照禅

默照禅的历史渊源

前面第六章已经谈过，禅宗“无门之门”的特色，是禅宗在唐末宋初制度化发展时所确立的。随着宗派主义之风日盛，禅宗各派别都致力于将其继承自诸祖的遗产系统化，并建立独具一格的特色，以证明自身的价值。就像大慧宗杲把参公案和看话头的方法提升为临济宗教法的心要一样，宋代的曹洞宗禅师也把默照禅逐渐提炼成为曹洞宗修行法的主轴。这个过程，以宏智正觉为其高峰，他是大慧宗杲的同侪。大约一个世纪以后，日本僧人道元(1200—1253)从天童如净(1163—1228)——他是宏智正觉法兄真歇清了(1089—1151)一系的禅师——继承了曹洞宗的法脉，并把此宗带到日本。本章将要讨论曹洞宗所标榜的默照禅法。

强调参公案和看话头的禅修法，倾向于使用逼、喝、打等高压方法，把学生逼得走投无路而又非走不可、无开口处而又非开口不可，透过把全身心投入于公案或话头的参究，一个人会被带到大疑情的状态，最后到达开悟的大爆炸。这种修行法是很激烈的，其效果则是惊天动地并且容易确认。得到这一类突破的学生，都会对什么叫“无念”或“无心”有清楚的概念。

默照禅的方法则不同。它是较为被动性的，目的是培养出一种既完全放松而又开放明觉的素质。透过把妄念杂念全部沉

淀下去，让觉心可以自然浮现出来。这样的心，被形容为平静如镜、清明如月、沉寂如潭。但这并不是说曹洞宗不使用公案。恰好相反，历史数据显示，即使是默照禅法出现以后，公案继续在曹洞宗里扮演重要角色（大部分的禅宗法脉皆是如此）。不过，参公案在曹洞宗里的功能，似乎有别于临济一系，而且因为默照禅是曹洞宗禅风的标记，所以它的地位也在参公案之上。

就像参公案和看话头的方法一样，默照的方法并不是一夜间在宋代迸出来的，而是曹洞宗的禅师在探索曹洞宗本质的过程中逐渐摸索出来的。事实上，有关默照禅的见解，不但可以在曹洞宗始创禅师的语录中找到，也可以在唐代初期的禅宗列祖的记载中看到。当然，有鉴于后期的禅师喜欢在早期禅宗人物（往往是传说人物）的谈话里找根据，这个现象是没有么好惊讶的。像是菩提达摩本人，就被认为说过这样的话："如果想抛开假而回到真，就面壁去凝聚和沉淀你的心。我与他，凡与圣，皆为一。谨守于此，莫有违离。"①另外，被认为是三祖僧璨所作的《信心铭》里，则有这样的话："二由一有，一亦莫守；一心不生，万法无咎。"又说："无不包容，十方智者，皆入此宗，宗非促延，一念万年。"②

六祖惠能在《六祖坛经》里说：

> 世人离见不起于念。若无有念，无念亦不立。"无"者无何事？"念"者何物？"无"者离二相诸尘劳。真如是"念"之体，"念"是真如之用。性起念，虽即见闻觉知不染万境而常自在。③

惠能的一个弟子永嘉玄觉（665—713）在其《奢摩他颂》里说："忘缘之后寂寂，灵知之性历历。无记昏昧昭昭。契真本空的

---

① 柳田圣山译，《达摩语录》（东京：筑摩书房，1969），第 32 页。

② 僧璨，《信心铭》：《大正藏》no. 2010, vol. 48. 376b5-6, 377a3—4.

③ Philip B. Yampolsky, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, 第 139 页。

的,惺惺寂寂是。"[④]

所有这些引自早期禅师著作的段落,都可以视为默照禅法的先声。大可以说,曹洞宗就是依着这个倾向持续演化而成的。洞山良价(他是曹洞宗的两大开创者之一,曹洞宗的"洞"字就是由他而来)有一次表示,一个人在禅修时,应该什么都不去想:"兄弟秋初夏末或东去西去,直须向万里无寸草处去始得。"[⑤]

心里那怕有最少的念头或执着,都等于是有"寸草"的存在。因此,所谓的"无寸草",是指全无分别心念,而"万里"二字则是形容这种空境的广大浩瀚。当洞山的同时代人石霜庆绪法师(807—885)闻此言时,评论说:"出门便是草。"也就是说,只要你的心念一生起,或"心踏出了门之外",就会到处都是分别思想。一旦心固着于某些行相而排斥其他相,那"无心"的动态性与无边状态就会消失。[⑥]

洞山也在其《玄中铭》说过:"是以用而不动,寂而不凝。清风偃草而不摇,皓月普天而非照。"[⑦]在一句类似但却更谜样的话里,他又这样开示:"欲知此事,直须如枯木生花,方与他合。"[⑧]洞山另一个同时代人香严智闲(卒于898年)有一次被问及道在哪里的时候回答说:"在枯木里的龙吟。"又说:"在髑髅里的眼睛。"

"枯木"是绝对没有活动、没有生命的东西;反之,"龙"则一向被认为是生命力和水的象征。因此,"枯木里的龙吟"与"髑髅里的眼睛",乍看之下都是自相矛盾的意象。对于这两句话,石霜庆绪的解释是:枯木而有龙吟,是因为"犹带喜在";髑髅而有眼睛,是因为"犹带识在"。洞山的继承人曹山本寂稍后则有如此的解释:"枯木龙吟真见道,髑髅无识眼初明,喜识尽时消息尽,当

---

④《奢摩他颂》,载于《禅宗永嘉集》:《大正藏》48. No. 2013., vol. 48. 389b28—29.

⑤《景德传灯录》:《大正藏》51. 321a18—19.

⑥ 同上书:《大正藏》51. 321a20—21.

⑦《筠州洞山悟本禅师语录》:《大正藏》no. 1986a, vol. 47. 515b17—19.

⑧《瑞州洞山良价禅师语录》:《大正藏》no. 1986b, vol. 47. 522b17.

人那辨浊中清。"[9]这两个例子都说明了"照中之默"和"默中之照"对曹洞宗的根本重要性。

在石霜庆绪的学说里,"默"与"照"的观念第一次被发展成为一个初具轮廓的修行法。据说他会要求弟子变得槁木死灰,或把心变得像一泓不间断的泉水,另一个石霜庆绪喜欢用的比喻是破庙里的冷香炉。据说,他鼓励弟子动也不动地长时间打坐。也是因为这个原因,他的徒众被称为"枯木众"[10]。

不过,石霜庆绪的教法在曹洞宗里是不是典型的,我们不得而知。就像同时期的大多数禅门人物一样,有关石霜庆绪修行方法的记载寥寥无几,而就连仅有的记载,因为是出自较晚时期人之手,可信度也不无疑问。不过,我们却知道,第一位把轮廓鲜明的默照禅法拿来教导弟子的,是十一世纪的投子义青(1032—1082),他也是重振了曹洞宗的功臣。自投子义青以后的曹洞宗禅师,都喜欢以"默"与"照"的比喻来形容曹洞宗的本质。最后,在宋代著名禅师宏智正觉的大力提倡下,"默照"终于成为曹洞宗独具一格的修行法。

除了著名的《坐禅箴》与《默照铭》以外,宏智正觉也写过很多有关默照禅的偈颂。[11]在其中一个著名的段落里,他这样说:"大休大歇底。口边醭生,舌上草出,直下放教尽去。洗得净洁,磨得精莹,如秋在水,如月印空。"[12](你的身体应该默坐,心应该静止不动,静得苔藓会在它四周生长,青草会从你的舌上冒出。不要停止,心经过持续不断的净化,最后就会清澈得有如秋水,明亮得有如长空上的朗月。)

使用这些比喻,宏智正觉是要教导弟子把心放下和沉淀下来,断离所有纠葛状态和依赖,直接达到一种完全而无拘束的虚

---

⑨《抚州曹山元证禅师语录》:《大正藏》no.1987, vol. 47. 529b25—c7.

⑩《景德传灯录》:《大正藏》51. 321a.

⑪《宏智禅师广录》:《大正藏》no. 2001, vol. 48. 100a—b, 98a—b.

⑫ 同上书:《大正藏》48. 78b7—9.

静境界。但这并不代表心会因此变得昏昧，正好相反，被停掉的只是虚妄思想所带来的扭曲，而不是心的清澈明照。随着这种静默，心本具的智慧就会无所遮蔽地闪耀着，因为已无一丝尘埃覆盖在它上面。宏智正觉说："渊源澄照之底，能发光、能出应。历历诸尘……一切处用无痕鉴无碍。"[13]（在这种默坐的状态中，心可以历历分明地观见对象的每一个细节，就像它们是透明似的，与此同时又不会有虚构的假象产生。）

在默照的状态中，万事万物会安歇在其原来的位置上，无有偏倚。只要一个人不是错误地固着于静默，那么随着心沉淀得愈深，它本具的明觉就会愈来愈明亮和有穿透力。当心到达绝对的虚静，没有抓取或停留在任何事物上面，它的自然明觉在范围和深度上都将是无边的。宏智正觉把这样的心比喻为一个可以恰恰好套在护鞘里的箭矢。因为到了最深的默照境界，心与四周的环境是那么的密合无间，以至于所有主体与客体的分别都告消解了。明觉空寂乃是众生本具的状态，而它的实现就是大解脱。因此，默照的境界乃是禅宗所主张的那种直接开悟最圆满和最直接的表述。以下是节录自宏智正觉作品中论默照境界的两段文字：

> 田地虚旷，是从来本所有者。当在净治揩磨，去诸妄缘幻习，自到清白圜明之处。空空无像，卓卓不倚；唯廓照本真，遗外境界。所以道："了了见无一物。"个田地是生灭不到，渊源澄照之底，能发光、能出应。历历诸尘，枵然无所偶，见闻之妙，超彼声色。一切处用无痕鉴无碍。自然心心法法，相与平出。古人道："无心体得无心道，体得无心道也休。"进可寺丞，意清坐默。游入环中之妙，是须恁么参究真实做处。[14]

⑬ 同上书：《大正藏》48. 73c9—10.
⑭ 同上书：《大正藏》48. 73c5—13.

唯静坐默究，深有所诣。外不被因缘流转，其心虚则容，其照妙则准。内无攀缘之思，廓然独存而不昏，灵然绝待而自得。得处不属情，须豁荡了无依倚。卓卓自神，始得不随垢相，个处歇得。净净而明，明而通，便能顺应还来对事，事事无碍。飘飘出岫云，濯濯流涧月，一切处光明神变，了无滞相，的的相应，函盖箭锋相似。更教养得熟体得稳，随处历历地。绝棱角勿道理，似白牯狸奴恁么去，唤作十成底汉。所以道："无心道者能如此，未得无心也大难。"⑮

作为修行法的默照

默照是一种如此简单的方法，以致它的简单反成为一种困难。归根究底，它是一种无法之法，修行者只要抛却一切寻求、一切执着、一切期望，直接生活在禅里就可以。修默照，就是要搁下一切忙乱和分别思想，忠实地观照万物，让事物如实呈现。不要渴求什么或固着于什么。这就是禅本具的虚静与明觉。因为只要有分别心与执着，这种奇妙的虚净与明觉就会受到妨碍。心本来是静默而又湛然的，不需要花力气去打磨它。从原理上说，默照是非常简单的，但由于我们是非常复杂的动物，使得默照反而成为一种非常难掌握的修行法。我们最大的问题是太卖力，做什么事（包括修行在内）都习惯太卖力，所以需要相当多的前导工夫，才能让自己变回单纯，以便有效地使用修默照的方法。

如前所述，宏智正觉要求我们在修行时，身体要静静坐着，心则完全张开而又保持不动。透过这样的修行，心就会自然而然净化自己，最后达到"清澈得有如秋水，明亮得有如长空上的朗月"的境界。宏智正觉又进一步指出："便是耕破劫空田地底。却恁么来，历历不昧，处处现成。一念万年，初无住相。"⑯

⑮ 同上书：《大正藏》48. 73c14—24.

⑯ 同上书：《大正藏》48. 74a11—12.

在修默照时，不该依赖眼、耳、鼻、舌、身或心。如果你发现思想固着在某个视觉、听觉、嗅觉、味觉或触觉的对象上，就应该把它放下。但这样还是不够的，你还应该放下任何逻辑性的思维。你应该放下所有分别性、所有期望与懊悔、所有喜欢与不喜欢，以及所有渴望与目标。你甚至应该放下"放下"的念头。不要想你是个未觉的凡人，也不要想你必须努力去除所有烦恼，追求成佛。不应该有开悟的观念，不应该有禅的观念，不应该有获得任何东西的念头，甚至不应该想自己正努力追求"无念"。

默照中的"默"并不是一种积极的静止或压抑作用，而是意味着放下，让事物可以各自在原位上安歇。我们需要做的，只是把忧虑和牵涉放下来，保持思想的安详和自由，别无其他的事要做。起初这很困难，但随着修行的深化，静默就会变成是深邃的静默，其中一切的分别性都会消失，而静默和活动的区隔也会消失。那些体验到深邃静默的人，会觉得好似眼睛萌生出野草，大石头塞住耳朵，舌头上长出苔藓。所有复杂的人为造作都会消失，大自然会接管一切。

但这并不是说你的感官不再作用：眼睛会看不见，舌头会感受不到滋味，耳朵会听不见声音。如果是这样，那你体验到的静默就不是深邃的静默，因为这时候，你的心仍然惦记着"静默"的观念，并费力去压抑活动。这不是上述比喻想要传达的那种身与心的完全虚静。在深邃的静默与单纯里，一个人不是无知无觉的，而是锐利和无所不觉的。你不用多想，万物就会周流在你之中，而你也会周流在万物之中。

有人可能会纳闷，体验到这种深邃静止的修行者，和木头般的无生物有何不同。乍看之下，你会以为这样的人应该是完全没有意识活动的。然而，默照的深邃静默和没有意识活动的静默，有一个基本区别，而且也是因为有这个区别，我们才会在"默"字后面加一个"照"字。事实上，在默照里，"默"是离不开"照"，而"照"也是离不开"默"的；它们是同一件事情。即使所有

的意念和心灵活动都静止了下来，觉识仍然是极端直接、锐利和有穿透力的。换言之，明觉的产生是离不开深邃的静止的。

为什么是这样？因为当心沉淀并静止下来时，分别思想就会消失，而随着分别思想的消失，过去、现在与未来，内与外，彼与此，人与我这些分别也会消失。由于在默照的状态中，没有任何指标可以量度时间的逝去，因此时间是不存在的。默照状态的明觉不受任何事物的限制，因为其中并无自我或任何可以分开心与环境的成分。这时候，一个人的心就如无边明镜，虽然一动也不动，却能够把一切如实照映在其中，没有一个细节被排除，没有一个物体被遮蔽。心对世界的映照是那么的彻底，以至于两者已交融为不可分的一体。

宏智正觉把这种状态比喻为秋天的池塘和秋天的天空。因为，在萧瑟的的秋天，池水会变得静止而清澈，让人看得见在深处慵懒悠游的鱼儿；秋天的天空高旷清朗，让人看得见在天际轻快翱翔的鸟儿。宏智正觉也把默照的境界比喻为秋月，因为就像高挂在天上的秋月一样，默照可以用轻柔的清辉照彻一切。

在某些方面，“默”与“照”的分别会让人联想起传统佛教的“止”和“观”。天台宗的智者大师在其《摩诃止观》中说：

> 唯信此心但是法性。起是法性起，灭是法性灭。……还源返本法界俱寂，是名为止。如此止时上来一切流转皆止。观者观察无明之心，上等于法性，本来皆空。下等一切妄想善恶，皆如虚空，无二无别。[17]

（一个人唯应相信此心就是“法性”自身。心念起就是“法性”起，心念灭就是“法性”灭。……归根究底，“法性”是全体虚静的。这就是所谓的“止”。当人依此方式修“止”，一切意识的流转就会

---

⑰ 智者大师，《摩诃止观》：《大正藏》no. 1911, vol.46 56b.

停止。而一个人修“观”法，为的就是明白：无明心与“法性”原是不二的道理。无明心既与“法性”不二，故其根本为空；一切源出于妄念的善行和恶行，同样皆是空。因此，“止”与“观”两种修行是不二的，无有分别。）

在印度佛教的系统里，“止”和“观”常常是分开来培养的。例如，像“五停心观”的方法就是用来培养深邃宁静与专注的禅定状态。等禅定确立以后，才会再使用像“四念处”之类的观法来修慧。渐渐地，随着定力的深化和慧力的增长，它们的功能就会融合在一起，带来深刻的开悟。在大乘佛教里，这样兼含慧成分的定境称为“无漏真定”或“无上出世间禅定”。只有极深邃和极完全的开悟才能到达这样的境界，一闪而过的开悟是无法造就它的。虽然通向定的道路十分漫长，但一旦到达终点，就不会发生退转。定会不间断地在一个人身上发生作用，再加上从定所生的慧，一个人就可以担负救渡其他众生的菩萨使命。

上面我们区分了默照的两个方面，以厘清它的作用方式，但如果因此把“默”和“照”看成两种分离的东西，则是不正确的。这样做，是对默照禅法与禅宗顿法道路的错误表述。首先，“默”与“照”是不可分离而且必须同时出现的：在“照”的作用中，一个人会抛弃对意念与感受的依附，直接摄取事物，也因此把心带到一个完全的静默状态。与此同时，“默”的作用可以抛弃对特殊行相与对象的执着，让“照”可以无阻碍地普照万物。因此，“默”和“照”乃是同时作用的。

以为一个人修默照时应先培养出宁静，然后再去培养观照，乃是错误的见解。因为，随着心愈来愈清澈，它就会愈来愈空和静谧；而随着心愈来愈空与静谧，它就会愈来愈清澈。一个人愈是不刻意去培养“默”与“照”，心就会愈发静默和明觉。同样必须谨记的是，根据禅宗的看法，心本质上就是静的、空的和明的。换言之，这些特质根本用不着去培养！花太多力气去停止心念和磨光心灵，只是在妄念上再增加一层妄念。如果有什么默照

的"技巧"可言的话,那就不会是默照,而是分别心。这就是默照禅法的真正信息:它是一种无法之法。作为修行法的默照和作为开悟果实的默照,最终来说是不可区分的。

《金刚经》里有一句话很能反映出默照的观念和修行法的精神:

应无所住而生其心。

在修默照时,一个人必须自我克制,不去抓取或固着于身、心或世界的任何方面。《金刚经》所谓的"无所住",就是这个意义。但如果修行者只是重视修行这一面,他也许可以进入小乘较深层次的定境,却是培养不出"照"来的。因为这个时候的心,仍然牵系于特殊的行相,也就是牵系于静止与无色。它观照万物的能力仍然受到执着于空的妨碍。想要修得真正的默照境界,修行者是不能执着于静止或空的,必须放下一切"放下"与"不放下"的想法,这才是真正的"无所住"。"无所住"的意思并不是要向世界背过身去或关上大门,而是意味放下偏颇的执着,自由自在地如万物原有的样子观照万物。因此,《金刚经》上才会说:"应生无所住心。"

惠能在《六祖坛经》里对这种修行法与禅宗的关系提出了如下说明:

迷人着法相,执一行三昧。直言坐不动,妄不起,心即是一行三昧。作此解者,即同无情,却是障道因缘。道须通流,何以却滞?心不住法,道即通流;心若住法,名为自缚。[18]

(痴迷的人执着于事物的表相,执着于要修浑然一体的三昧

⑱《南宗顿教六祖惠能施法坛经》:《大正藏》48.338b19—22.

定境，以为只要坐着不动，就会妄念不起。他以为这种状态就是浑然一体的三昧定境。这种修行方式，等于把自己矮化为无情之物，并为“道”带来妨碍。“道”必须是通畅流行的，为什么要去妨碍它呢？如果你的心不系于物，“道”就会是通畅流行；如果你的心系于物，就是作茧自缚。）

在修默照的开始阶段，“放下”和“观照”都是一种念头，因此都是刻意的，是心的分别机能的产物。这样，修行者就像执着于其他妄念一样，仍然是有所执的。不过，随着修行的成熟，这种对修行的执念就会消失。当我们真正变成我们自己，而无法之法也真正变成“无法”时，真正的“默”与“照”就会出现。这时，心不会再有任何起伏与分别性，而默照也会成为纯粹的默和照。这就是禅。

修默照的先决条件与提醒

想要修默照修得有效果，必须满足几个重要的先决条件。第一是要有一位有能力的老师从旁指导，否则，你很容易就会受到障碍的拦截。因为默照不费力和无形式的方法，很容易让人沉湎于坏习惯中而不自知，反而以为自己的修行是正确无误的。其实，修默照固然是要避免施以刻意的努力，但这不代表你爱怎样就怎样。真正对默照下工夫的人会很清楚知道自己正在修“无法”，而且精确知道这个“无法”涉及什么。没有老师指导，一般人会以为“无法”两个字就代表一张通行证，可以爱怎样就怎样。事实上，知道何谓默照和修默照牵涉些什么的人，少之又少。有鉴于此，采取默照的修禅法时，最好有一位有经验或修为高的老师，一直从旁边观察指导。

第二个条件是，修行者应该花一段较长的时间进行密集的修行，而修行的地点，又以隔绝或仔细安排的环境为佳。这一点，同样也适用于参公案和看话头的。其理由不难理解，过去修默

照的人所面对的环境与今日大不相同。在以前，通常会把一切杂事先安排好，以便一整天心无旁骛地投入修行之中。另外，以前的生活也不像今天那样复杂和步调急促。

现代社会除了带来所谓的便利以外，生活中的是是非非，常让人分心并感到压力沉重。如果我们老是自满于每天修行一两小时，而把其余的时间用在其他的追求上，那我们永远不会酝酿出足够的力量精进禅修。因为，从这样的修行所获得的宁静与清澈都太稀薄了，根本不足以对抗一天其余时间的活动所带来的混乱。因此，一个人若要修默照，就必须把他的价值顺序完全调整过来，并选择适当的环境，最好是孤立的环境。不过，这里所谓的“孤立”，并不一定是指远离人烟的地方。即使在闹市，如果你的禅修环境足以让你心无旁骛和远离干扰，一样也是可以的。

理论上，任何修为层次的人都可以修默照。事实上，根据古代曹洞宗的观点，任何修行者(包括初学者在内)都应该修默照。不过，由于默照禅是很精细和不易捉摸的，如果一个人的心很躁动，或集中力很差的话，那么修默照难以有多大的进展。因此，如果一个有禅修经验的人从学于我，但我发现他的心不够稳定或开放的话，我是不会教他这个方法的，不管他从前修行过多少年。反之，即使是一个初学者，如果我发现他的心够宁静和稳定的话，仍然会一开始就要他去修默照。适不适合修默照的关键，不在于一个人从属禅宗的哪一派或有多少年的修行，而在于一个人的定力是否足够、心是否够单纯和对修默照的方法是否够了解。在一个人开始修默照以前，他必须先对何谓放下有坚实直观性或经验性的了解。

一条通则就是，像“五停心观”之类的具体方法，更适合经验较少的人。一个人的能力与修为愈深，他可以使用的方法就愈简单和直接。对于心灵复杂和混乱的人来说，默照的方法因为太过无形无状，想要用来对抗排山倒海而来的情绪，是无济于事

的。因此，开始的时候，这一类人适合使用一些渐进式的修定方法（像是“五停心观”），让心可以安静和专注下来。然而，对较有经验的修行者而言，这类方法反而容易造成分心，因此不但没有帮助，反而是个负累。总之，修行的方法要配合个人的个性与能力。禅宗的顿法适合根器锐利的人，不管是参公案还是修默照，都需要高度专注和统一的心灵，才能行之有成。就这一点来说，曹洞宗的修默照和临济宗的参公案是很相似的。

一个人刚开始修默照时，最容易碰到的就是杂念四起的问题。当你察觉到这些杂念生起时，应该尽量避免与它们发生牵扯，别让自己的心思被它们抓住或带走。你要做的只是旁观，并马上把他们打发掉。不过，也不要刻意去回避、压抑它们；反之，你应该让意识自由驰骋，不去干扰它，让它就像一条溪流那样，虽然途中会碰到各式各样的障碍物，却仍然能够无所窒碍，自由流淌。

另外，你也要千万小心，避免掉入另一个陷阱，那就是过分卖力去“照明”事物。实际上，默照的“照”字并不是“光照”，它不会像太阳或月亮那样主动放射出光线，它只是表示“觉察”。心本来是明觉的，也因为这个缘故，任何把自己呈现在我们觉识前面的事物，马上会为我们所觉察。这种领先反省的觉识就是照，它的活动就只是：放下与观察、放下与观察、放下与观察。某个意义下，我们可以说“放下”就是“默照”中“默”的部分，而无所障蔽地把觉识扩散到万物，就是“默照”中“照”的部分。然而，我们也必须记住，严格来说，“默”和“照”是一个单一和同时的过程，并不是分离的两个部分。更重要的是，所谓的“照”，并不意味容许心去追逐任何它渴望的对象。这样的心只是散乱心，而不是一个受依于“默”并被“照”约束的心。

在由道元开创的日本曹洞宗里，默照的方法被称为“只管打坐”。实践“只管打坐”时，一个人要管的就只是打坐，别无其他。当一个杂念生起时，修行者会对自己说：“我只是打坐罢了，没有

其他事要做，没有其他事要成就。只管打坐。”因为他只管打坐，什么都不管，就连杂念也是不管的。同样的，在从事其他活动时（如走路、站立等），一个人也只专注于现前的活动，心中再无其他思想。最后，这种活动本身就是开悟，没有需要再往他处另觅开悟。

另一个常见的误解是以为修默照就是要让脑袋进入一片空白或恍惚的状态，不去照映任何东西。这是一种没精打采和散漫的状态，不过又跟昏沉与睡眠有别。那就像是在一个灰蒙蒙的雨天站在海边，眼前什么都看不到。沉迷于这种状态时，人们常常相信自己的心是没有活动的，认为自己真正在修默照，不过事实上，根本不是这么回事。

在某些方面，这个误解也是由于太卖力去压抑思想和感官知觉所造成的。它把重点放在默然不动上，或者说“默”的观念上，认为它是先于和独立于“照”的。其错误不在于太卖力，而是在于把“默”或“放下”误解为一种漠不关心的无想念状态。然而，正如我们前面说过的，默照中的“默”并不是指一种无知无觉的状态。在真正的默照中，感官知觉仍然是历历分明的，思想仍会流淌，唯一不同之处只在于它们是没有障蔽的，而且以精细的形式出现。因此，代之以避开思想和色境，一个人应该直接切入现象的中心。会随着静默而减少的并不是我们对世界的觉识，而是那些会妨碍我们去觉识世界的执念与情绪。虽然脑袋空白的情况不同于昏沉的状态，不过静坐的时候浑浑噩噩，很容易滑入昏沉状态。耐力差或集中力差的人也容易有这种现象。如果习而不察，昏昧的空白状态会成为修行的一大障碍，而默照也就变成一种懒散和漠不关心的恍惚。

也许修默照的最大困难就是如何去评估自己的进展。由于要断定心是否真的一动不动和完全开放是很困难的，修行者往往会高估自己。另外，由于修默照是渐进的，不存在清楚的进步指标，以致修行者很容易以为妄念已经全部消失，而实际并非如

此。这种情形,特别容易发生在那些从未体验过"无念"的人身上。

例如,假设有一个人为了加快修行的步伐,跑到一个与世隔绝的环境去生活,把全部力量投入默照的修行中。随着修行的深化,他会感到心灵开始膨胀,变得清澈和明亮,到最后,他甚至会感觉不到身体或环境的局限性。他每天的生活过得顺顺当当,毫无烦恼。这时候,他也许会以为自己修默照已经修得很深。尤有甚者,因为默与照既是一种修行,也是一种修行的成果,因此,这个修行者会误以为任何进一步的努力与进展都是虚妄的。不过事实上,他的体验有可能只是小乘里所说的近分定而已。在小乘和外道的传统里,定境有很多层次,比起这个修行者所体验到更深境界的定境,所在多有。

因此,修行者必须要找出一个评估自己修为的方法(例如,找有经验的老师指导等)。但若缺乏这种资源的话,还有一个方法,那就是暂时完全停止修行,回到世俗的生活中,以测试自己的心是不是真的不动如山。这样,你就可以断定自己的心,到底是依妄念还是依无漏智慧对环境起反应。如果在日常事务里,一个人即使碰到困难的处境仍然不生烦恼,那就代表他在修禅上真的有了进步。一个人修默照修得够深的话,他就会像浮云一样,即使遇到高耸的山峰,也完全不会受到阻碍。对这样的人而言,既没有心也没有世界是他可以依赖的,与此同时,这两者又能够自然而然地互动。这样的开悟与透过参公案和看话头所达到的悟境,是完全一样的。

为什么有必要暂时把修行完全搁置一旁呢?如果一个人有不错的修为,而每天又能够固定修默照几小时的话,那他从修行所获得的宁静与稳定就可以维持一整天。这样的人即使在日常生活里与别人互动,也很容易保持开放与真诚的心灵。然而,如果是真正够深的禅境,应可以在任何环境下都自自然然地起作用,不需要特殊的环境和持续的修行作支撑。但如果一个人一

离开固定的禅修，就发现自己没有足够的支撑力量，那就代表他的修为尚未达目标。

修默照的方法

理论上来说，修默照既然是一种“无法之法”，那它要不是简单得不需要花费任何力气，就是飘渺得难以付诸实行。然而，修默照却又是有具体步骤可循的，下面将对这些步骤加以说明。我用来教导学生的默照禅法，可以回溯至十二世纪曹洞宗的禅师宏智正觉。前文提及那位把曹洞宗引介到日本的道元禅师，要比宏智正觉晚两代，虽然他深受曹洞宗禅风的影响，但他所鼓吹的“只管打坐”，却和默照禅在方向上有若干不同。

广泛地说，修默照可以分为三个阶段。但这只是为了方便说明所使用的权宜架构，读者不应视之为硬性的规定，以为每一个修行者都必须一级一级地经过。对一种修行法的反应，往往因人而异，而进步本身也可以是渐进而没有明显分水岭的。修默照的第一个阶段是以“只管打坐”为中心：也就是以禅坐的姿势坐定以后，把心念集中在身体上。第二个阶段则进而把意识的领域，从身体扩大到外境。这时，身与境的分别会全然消失，而一个人需要做的，就是对这个扩大了的领域保持赤裸裸的观照，一如先前对身体所做的那样。到了第三阶段，对于自我和对象的意念就会完全消失，而除了你本人以外，一切都会消失。既无自我的念头，也没有自我与世界的二元分别，不再有任何分别思想和我执。你听到声音，却又像什么都没听到；你看见东西，却又像什么都没有看到。你的心灵是完全清晰和无遮蔽的。

■ 修默照的第一阶段：只管打坐

修默照的第一阶段“只管打坐”是一种高度身体性的技巧，修行者除了把注意力集中在坐姿上以外，别无其他要做的事。

听起来，这是简单得不能再简单了，但事实却并非如此。“只管打坐”有两种可能的方式：第一个方式以放松为要领（称为“松法”）；第二个则需要投入相当大的气力（称为“紧法”）。一个通则就是，那些禅修经验相对较浅和身强体健的人，最好是用“紧法”。因为如果是初学者，使用“松法”很容易会导致昏沉和心不在焉，就像前面描述过那种“死水”、“枯木”般的状态。“松法”更适用于有经验的修行者、健康不佳或是因为修行得太累而想要恢复精力的人。

不过，不应该把这两种方法视为相互排斥的，因为它们都是“只管打坐”的不同样态，因此可以在同一段潜修期或同一个打坐时段里交替使用。如果你因为使用“紧法”而变得激动或疲累，“松法”可以帮你调整过来；如果你因为使用“松法”而感到昏昏欲睡或容易做白日梦，就可以用“紧法”去增强专注力。

不论“松法”或“紧法”，正确的打坐姿势都是不可少的，毕竟，你正在做的是“只管打坐”。这表示，你应该维持一个适当的坐姿和平衡状态，心要完完全全专注在身体上。心要怎样才能做到这一点呢？它要直接专注在身体及其感受上，也就是专注在正从事打坐的整个身体上，别无其他。当然，你的注意力也许不时会被身体的不同部位所拉走，不过，你应该把唯一的关注放在打坐上，以整体的身心意识，感受当下正在打坐的那个你自己。个别的感受当然是会来来去去，但它们应该被视为整体的一部分。有这样的身心整体作为你专注的基础，个别的意念就无法扰乱你或使你分心。

只管打坐的“松法”

不管是“松法”还是“紧法”，都最好是采用莲华坐或半跏趺坐的姿势。但如果你觉得这两种坐姿太吃力，轻松一点的坐姿也可以。打坐时眼睛张开或闭上都可以，不过头却不可以下斜，否则可能会睡着。小腹和背部应该直挺而微微弯向前，让脊椎

骨可以成一直线。就这样坐着，姿势放轻松，把意念专注在身体上。

刚开始“只管打坐”时，一个人对身体的觉识可能不会特别强烈，这种情形特别是在人太松懈或太紧绷的时候会如此。在这些情况下，想要获得修行所必须的身体觉识是很困难的。这时候，你可以利用两种明显的感受培养出对身体的觉识：一种是呼吸的感受；一种是身体的重量感。两者之中，又以呼吸的感受容易运用。就像数息的方法一样，呼吸可以帮助你把念头集中在身体上，让你知道自己正在打坐。不过，这两种方法之间有重要的差别，因为数息是努力把心念集中在呼吸上，并排除其他的一切；反观在“只管打坐”这个修默照的初步阶段，呼吸的感受是用来培养对整个身体的觉识。此时，一个人的注意力应停留在整个身体上，而不是只有呼吸上。

身体的重量感也是培养身体觉识的基础。不管是你安稳坐在蒲团上的臀部和骨盆、贴着地面的膝盖和脚掌，还是作为重心的小腹，都可以将身体的重量感直接带入你的意识中。但就像对待呼吸一样，你不应该只把注意力集中在这些身体部位，而是藉由它们来培养你对整个正在打坐身体的觉识。另外，如前面说过的，你应该把所有粗重的感受体验为身心整体不可少的一部分。

只管打坐的“紧法”

只管打坐的“紧法”涉及的领域与技巧与“松法”相同，所不同的只是运用“紧法”时，要投入更大的气力。对“紧法”而言，正确的打坐姿势一样是不可缺少的：下巴微微收拢，脊椎骨和上身保持直挺，骨盆、腰和小腹上挺、微微向外。不要让身体的肌肉紧绷，但姿势要有力，意识则全程保持高度警觉。一旦以这种姿势坐好，就要绝对地一动也不动。接着，就像“松法”一样，开始时以呼吸的感受或身体的重量感为出发点，努力追求对整个身体

的觉识。要保持完全不动，即使你感到酸、痛、痒、麻也不要动一下。

事实上，肢体的不舒服反而是修默照有利的状态。因为来自膝盖、脚、背等部分的疼痛，可以让你减少杂念，更强烈意识到自己正在打坐的事实。但这不表示你该把注意力放在疼痛上，更不要去压抑或操控它们。你该做的只是放轻松，任由疼痛存在，同时把它观想为整个身体的一部分。这可能不容易，但却是处理疼痛的最好方法。如果你的态度正确，疼痛和不舒服的感觉就有可能会转化为使人愉快的自在感。时间久了，你就会明白疼痛不是永远的，它们来而复去。疼痛本身令正念更敏锐，当疼痛消失时，你的心将非常静谧、专注和清晰，完全没有杂念的干扰。

这时候，身体作为坚实生理存在的感觉也许会消失，带给我们所谓的“轻安”体验。在这种状态下，你会感到异乎寻常的喜乐。然而，切记不要迷恋这种感觉，你应该用一种超然的态度去对待它，继续以原来的方式保持觉识。有些人会误把“轻安”状态视为一种世间的禅定，甚至是开悟。然而，这还不是定境中的统一心，更不要说是一种无我的体验，那只是一种近分定的状态。如果你继续打坐而不执着于它，就可以超越它，到达更高的境界。你对身体的觉识会分解成一种透明的意识，并且感到心灵的扩大，感到周遭环境成为你的“身体”。随着身体界线的消失，你就进入了修默照的第二阶段。

■ 修默照的第二阶段

修默照的第二阶段包含着两个性质迥异的体验层次。在第一个层次，心会变得愈来愈清晰，愈来愈不为分别思想所妨碍。身体的重量感和限制感也会消失，让身心觉识与四周的环境无间地融为一体。不管你在外境中接触到任何对象，都会觉得它就像是你身体的一部分，尽管这时你没有内与外的观念。你的

觉识领域会大大地膨胀。不过，这种膨胀仍会受到当时环境中对象的不透明和独立分离所限制。你应该进一步把外在的事件收摄到你的觉识中，就像你先前把身体感受收摄到身心整体中那样。假以时日，你的觉识就会把整个宇宙收纳进来；而随着感知对象与领域限制的消解，你就会进入到修默照第二阶段的第二层次。

第一层次与第二层次的区别是很重要的，因为它们是近分定与根本定的分别。在第一层次，意识的领域会从身体扩大到当时的感知环境。可能你会感到这种扩大了的觉识仍然受到外在对象的阻碍，如果是这样，你应该培养一种见解，那就是四周环境事实上是无限广大、透明和绝无妨碍的，也就是说，整个世界不过就是那个正在那里打坐的你。以修行技巧的角度观之，这与第二阶段第一个层次所使用的方法基本上是一样的，不同的只是"只管打坐"的整体范围大大地扩大了。一个人应该把事件体验为内外境整体的一部分，一如先前把生理感受体验为身体整体的一部分那样。

从第一个层次转化到第二个层次的指针，是体验到自我与世界的无边统一。有限的自我会膨胀，与宇宙不可分地融合为一体。虽然内境与外境的对象与事件仍然会全面呈现，但它们却不会互相干扰，因为到了此时，外境不过就是你的一部分。就像"身体"到了修默照的第一阶段就不再是负累一样，"外境"到了第二阶段也不再是一个妨碍。此时，一个人的觉识可以直接穿透当时环境的对象，而不会为它们的呈现所妨碍。你会觉得时间过得很快，而唯一的存在，就只是心的全幅开放和无限空间的清明。一切都是你。

在"只管打坐"第二阶段的第二层次，有可能会产生许多殊胜的体验。其中一种是你会体验到无限的光。那是一种无法形容的光，而这光就是你。你会感到自己与这光是同一的，并且是绝对的清晰。另一种特殊的体验是无限的声音。那不是一种你

熟悉的声音，不像车声、狗吠声或这世上任何事物发出的声音。它就像是来自宇宙的源头，而且是与宇宙的浩瀚同一的。它是一种最纯粹的声音，就像音乐，但又跟你听过的所有音乐不同。它无比丰富、绝对和谐，同时来自四面八方，而没有一个原点或坐标。我把这两类体验称为无限的光与无限的声音。

第三种深层的体验是与“空”的同一感。不过，这“空”可不是我们在开悟时体认到的那种空，不是那种“无我”、“无自性”的空性。你体验到的是一个浩瀚无边的空间，而里面空无一物。感觉上，自我与对象皆不复存在，就像是到达了无心的状态，但事实上，这个“空”仍受到一种隐微的自我意识和对象意识所限制。上述三种体验都是世间禅定带来统一心的产物，它们属于大我的层次，而不属于那来自于无我智慧的出世间禅定的层次。当你感受到这些状态时，谨记不要执着于它们，更不可把它们误解为开悟本身。你要提醒自己：“这不是我在追求的。”

■ 修默照的第三阶段：默照的真实体现

默照禅的第三阶段特别难以言宣，因为它就是无心的不思议开悟本身。在这个阶段，修行与体证之间没有分别，而禅定与开悟智慧也是不相离的。到达这个阶段以后，心就永远不会为因缘所移动，并得以从自我的虚妄思想中解脱，而同时又能够体认到别人的需要并予以充分的响应。这样做的时候，它是无所造作的，在其运作中没有勉强或不自然的成分。对于任何生起的念头，心的智慧都会自动显现，并加以响应。

六祖惠能的弟子永嘉玄觉在《奢摩他颂》中的三句诗句，可以帮助我们了解默照的第三阶段：“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用。”⑲“恰恰无心用”指的是默照中“默”的面向，“无心恰

⑲《禅宗永嘉集》：《大正藏》48.389b21.

恰用”指的是默照中“照”的面向。这两句诗都没有主词与受词，也没有执着或否定。在默照禅的第二阶段中，人会体验到自我与环境的非对立性，但这时候，人仍然会有一个隐微的执着，那就是对于绝对与一体的执着。因此，在这种客体化中仍然存在着妨碍、执持和自我。不过，到了第三阶段，所有的二元对立与拘束都真正消失了。不管你面对的是什么环境，你都能毫无烦恼与我执地与之互动。基于同样的理由，在这样的活动中，没有一丝我执的成分，有的只是智慧的自由发挥。

对于默照禅的第三阶段，宏智正觉在他的一首偈中这样形容：“鱼行迟迟；空阔莫涯兮，鸟飞杳杳。”[20]（鱼迟迟都没有出现；天空空阔无涯，鸟飞到远得看不见。）细察这首偈，你就会发现，当中没有观察者，也就是没有人的主体呈现。鱼虽被提及，但却是看不到。既然提到鱼，你可能会猜测，这就表示，附近有一池清澈得近乎透明的水。但在偈中，也完全没有提到水。居然没有水也没有鱼！如果拿来比喻默照的境界，鱼与水同时既隐而显，表示它们既是被默和照的，但事实上又没有默和照的对象。

同样的道理，也适用于偈中提到的鸟与天空。之所以会看不见鸟，一定是因为它们飞到了天空的极远处。这首偈中虽然使用了鸟与天空的意象，但它们在偈中都没有实质的存在。没有鱼、没有水、没有鸟、没有天空，但一切又是如此清晰地描述。一物俱无，但这个无却不是一个悲观、虚无的“无”，它是清晰而鲜明的。在默照的状态下，你固然体验到空与无我，但与此同时，也体验到清晰与认知。

宏智正觉的《默照铭》为首两句这样说：“默默忘言，昭昭现前。”[21]这两句话也是没有主体、没有观察者的。“默默忘言”所形容的是无分别心不可言传的状态，那是一种既无主体也无客体的无心状态。与此同时，“昭昭现前”告诉我们，这种无分别心并

---

⑳《宏智禅师广录》：《大正藏》48. 98b5.

㉑《默照铭》，载于《宏智禅师广录》：《大正藏》48. 100a26—27.

PDG

不是凝结成死寂状态的。在无分别心中，固然没有自我的主观思想，事物与认知却仍然呈现。这时，智慧会无拘无束地作用，不受主体所拥有或指挥。事实上，根本不存在“我的智慧”这种概念，因为它受到分别思想的污染，一般人并不能体验到清晰。而默照的清晰乃是一种以般若智慧观物的清晰，是一种事物如实呈现的清晰。

以上对修默照不同阶段的勾勒看来相当公式化。然而必须明白的是，这只是用来说明修默照的一般进程，而非表示这个进程有固定不变的次第。在实际的修行中，不同阶段间的次序与内容并不一定是那么一清二楚的。另外，对默照这种修行法的反应，不同的人也许会有相当大的差异。重点不是要按次第追求之前所描述的每一个层次的体验，而是要了解这种修行法背后依循的原则，知道如何正确运用它。

有关默照禅的问与答

由于修默照与参公案是非常特别的方法，学生在运用它的时候，难免会有很多疑问。为了加以厘清，我把学生最常提出的疑问归纳如下：

问：大乘的定境与小乘的定境有何分别，而这种分别对修默照的方法又有何影响？

答：两者的基本分别在于，在小乘较深层的定境里，时间、空间、外境和心灵活动都会消失；但在大乘的定境里，则除了有漏的心灵活动以外，这一切都是继续保留的。例如，一个人在体验到大乘的定境时，仍然可以清晰交谈或说话。这是由于他的心已经是永恒静寂的，所以不会再起任何妄念。反观小乘的修行者，只要一离开定境，就会感受到心灵活动与烦恼。这两类的反应，即依妄念起反应和不依妄念起反应，分别被称为“有分别心

的反应”和“自然的反应”。要区分这两者是很困难的。

小乘渐进式的修定方法并无法让人直接到达禅或大乘的定境，反观大乘的修行者却有可能透过修默照而进入深层的小乘定境（如四无色定等）。不过，如果是初学者和修为较浅的人，则不太可能靠着修默照进入小乘和大乘的较深定境。这一点牵涉到默照中“照”的部分。如果默照只有“默”的部分，那修行者要进入小乘较深层的定境就会容易得多。但因为“照”的成分让人抽离于深沉的禅定，所以大部分修默照的人都无法进入这种状态。

问：修默照和参话头的分别何在，它们的相对效果如何？

答：两者都可以把人带到完全的开悟，而且都属于顿法，因为它们不会刻意去培养定境作为开悟的前导步骤。不过，从另一方面来说，这两种方法是南辕北辙的。我们知道，在参话头时，修行者必须要体验到大疑情和开悟大爆炸，才会到达禅的境界，这是一个从大死到大生的过程。然而，默照强调的直接指向“休息”。一个人会体验到大生和大死，只有当他把大疑情培养到吞噬一切的程度时才会发生。这是一种极强烈的修行方法，需要靠一个人汇聚全部的疑情去喂养。

修默照的特征却恰恰相反，因为它需要的不是疑情，而是深深的静默、清澈与当下的正念。这就是两种方法最大不同之处。事实上，因为修默照没有殊异的体验可以作为进步的指标，所以一个人要评估自己是否修得正确或有效，是很困难的。这让修默照的人容易犯上各种形式的错误，而这些错误通常不会发生在看话头的人身上。

问：“默” 这个观念让人容易把它想象为专注在单一的点或念头上，而浑然忘却四周的一切。另一方面，“照”听起来又好像是恰恰相反：就像是容许心扩散到整个外境去。这两者怎么可能是同时的呢？

答：认为“默”是指把心定于一点上，是错误的。事实上，“默”所指的是在心里不保留任何东西。心不会去抓取任何东西，也

不会去分别或发展出有关任何事物的念头。就此而言，它是彻底沉淀而静默的。至于说“照”是指容许心扩散到周遭的环境，是没有错的,但这并不表示它会对四周的环境作出区分或逻辑性的思考。它的扩散是一种流动式的扩散，不会去抓取或定住于任何东西上。

另外，我们也要去区分作为修行法的默照与作为禅境体验的默照。当你修默照时,你的心是锐利而清澈的,但与此同时，你也会丢掉所有与周遭环境的牵涉。然而,一旦默照修得成熟，即使你回头去过日常生活和主动涉入人事应对,你的清澈与静谧都不会受到妨碍。如果我拿起一件东西问你它是什么，你很容易就可以回答出来。这是因为,当一个人到达完全的默照,智慧就会主动运作与响应，但却不会离开定境的虚静。用佛教的术语来说，这种定与慧完全同步的体验，称为“大乘出世间禅定”。它在本质上是有别于念头集中在一处的世间禅定的。更进一步来说,它就是禅,因为禅宗是不作这些分别的。

问:为什么最好不要交替运用修默照和看话头?

答:因为它们代表两种不同的态度:看话头是相当激烈和主动的,而修默照则比较被动。所以这两种方法通常不宜混用。

问:如果先使用其中一种方法一段长时间,比方说好几年，再换另一种方法,可不可以呢?

答:过去没有这样的例子。不过,我最近开始考虑要这样做。

问:为什么从前没有人这样做,而你现在会考虑要这样做?

答:古人都是固定使用一种方法的。他们不想让自己或弟子分心，也怕如此无法发挥最大的效果。我之所以会考虑两法皆教，是有鉴于古人都是各执一法而互相非难。我觉得这两种方法都是各有优点的，希望在这个议题上保持较开放的态度。事实上,在唐代,也就是禅宗成形的时代,这两种方法可能并不像后来所见的那般疏远。只是到了宋代,禅宗分为好几家以后,它们才成为不相为谋的修行传统。

问： 有没有什么清楚的指标可以让一个学生知道修默照还是看话头比较适合他？

答：有的。如果一个人从一开始就能够把心静下来，放下杂念，那他使用默照的方法是比较好的。但如果一个人的心没有这种本具的稳定性，那就以采取看话头的方法为宜。另外，要是一个初学者在看话头时虽然能集中心念，但过了一段时间以后却无法产生大疑情，并感到筋疲力竭，我就会叫他改为修默照。事实上，禅修没有固定的公式。如果有，那就不是禅了。

问：你可以谈谈运用修默照或看话头的方法，在日常生活与禅七或出家生活中有什么分别吗？

答：古时候，人们修默照时通常都是修一整天。之所以能够这样，是因为古代的生活简单许多，步调也缓慢许多。换成今天，如果你是个上班族，便无法使用这种方法，因为默照要求一个人把逻辑思维减低到最少的程度，只从事纯粹的观察。因此，你顶多可以利用早上上班前和晚上下班后的时间来修默照。

如果你是个上班族，同样也无法看话头。虽然也是可以利用早晚的时间来从事这种修行，但这样无法产生大力量。看话头要求一个人把全部的能量投注进去，那是一种很激烈的修行法。修默照也是激烈并很苛求的，但方式上有所不同。修默照的时候，你要努力放下一切，那基本上是一种很“松”的方法。如果是初学者，为了把心沉淀下来，不妨采用“紧”法，也就是投入大力气。不过，一旦熟练以后，就不需要用这么紧迫的方式。

问：为什么你常常在学生看话头或修默照以前，要求他们用数息或随息的方法修行？

答：在古代，“五停心观”中的“不净观”和“数息观”最常被使用。释迦牟尼的时代，它们被称为“甘露”(amrta)，因为它们是让心达到专注非常有效的方法。基本上，我要学生数呼吸，是为了让他们把心静下来。如果一个人心思散乱(这时代常见的毛病)，数呼吸是非常有用的方法。在学生有一些进步后，如果我认为

他是一个“嗔”或“贪”特别强烈的人，就会指派他去修“四无量心观”或“不净观”。我们对于性、食物、睡眠、舒适等等的欲望，与我们对身体的执着密不可分。因此，观想身体的不净和可憎，是对治这种执着有效的方法。但我会要学生去修这些观法，基本上都属特例。因为事实上，直接走禅法的道路是最好的。

第九章

禅修的先决条件

顿法的基本先决条件

在中国，禅的修行被称为“参禅”，意指钻研、投入或参入禅的精神，或指活泼的体悟。禅门中人常常自诩，禅的法门是“无门”，禅的方法是“无法”，禅的修行是“无修”。有一个关于南岳怀让 (677—744) 与其弟子马祖道一的著名故事。话说南岳怀让因为看见马祖道一每天只知坐禅，什么都不管，就故意拿了块砖，到他庵前的石上磨来磨去。马祖道一不解，便问说：“师，作什么？”

南岳怀让答道：“磨作镜。”

在中国古代，镜子都是用铜造的，经过反复打磨，使之可以鉴物。因此，听说南岳怀让要磨砖作镜，马祖道一难免大吃一惊：“磨砖岂能成镜？”

对此，南岳怀让尖锐地反驳说：“磨砖不能成镜，坐禅又如何能成佛？”①

又有一个故事，说是有一天临济义玄在禅堂后面呼呼大睡，而另一个僧人则在禅堂前面坐禅。临济义玄的师父黄蘖希运走进来看见这情形，用手杖在禅床板头上轻敲了一下。临济义玄醒来了一下子，举头看见是师父，就继续睡去。黄蘖希运没有说

---

① 《景德传灯录》：《大正藏》51.240c18—23.

什么,只再敲了板头一下就走了。不过,走到前堂时看见那个正在坐禅的僧人,黄蘖希运却用手杖狠狠打了他一下,说道:"你满脑子都是妄念,这算是那门子的坐禅?那个在禅堂上睡大觉的人才是真正的坐禅者。"②

临济义玄常常训示弟子,不应该用人为的努力去修行,"当个平常无事人就好"。马祖道一则经常教弟子:"平常心是道。"据说,他的一个弟子大珠慧海曾经说过,我们的心就是佛,因此,以心求佛是没有必要的,因为那就好比是以佛求佛。相似的,我们的心就是法,而以心求法就好比以法求法,一样是多此一举。佛、心、有情是无有区别的。既无心外之佛,也没有心外之法或心外之有情。

当我们读到这种禅宗的言论时,会觉得传统佛教的三无漏学(持戒、习定、修慧)就像是被颠倒了过来。然则,禅宗真的无涉任何修行,没有任何的"学"可言吗?某个意义下,禅是不需要学习,不需要修行,不需要任何努力的。如果它依赖这些东西,它就不是禅了。但另一方面,人又是非常活跃的,习惯于造作,心思分散在太多事情上面。想要消除这些坏习惯,就必须采取具体的步骤。基于这个理由,说禅完全无涉修行并不是全然正确的。修禅是有具体的原则可循的。

惠能的弟子神会说过,戒是一个人用来节制自己的行动的;另外,持诵佛经(特别是《金刚经》)和习定的方法也有助于消除烦恼和安顿蠢动不安的心灵。只有这样,固存于我们真性中的无念智慧才能够发显出来。

几乎所有重要的禅师与其弟子都是受持小乘的出家戒和大乘的菩萨戒的。固然,禅宗也有一些著名的在家修行者(如庞蕴及其家人),不过,即使这些人有很深的修为,但他们从未能发挥有如禅师般的影响力。因为是在家人,所以他们的影响力是有限

---

② 《镇州临济慧照禅师语录》:《大正藏》47.505a—b.

的,也没有发展出大型的修行团体。

当然,曾有一些禅师蓄意违反佛戒,像斩猫的南泉和把佛像劈来生火取暖的丹霞就是其中的代表者。但这些都是单一事件,并不是常常发生的。更重要的是,当我们仔细审视这些例子,就会知道,故事中这些禅师的行为,都是为了点化学生,而非出于个人冲动。总的来说,著名禅师会蓄意违反戒律的例子是极少的,会鼓励弟子这样做的更是少之又少。

受持沙弥十戒或具足戒乃是一个人被僧团接纳的最低要求。因此,大部分的中国禅寺都严格执行传统的佛戒。稍后,随着禅宗在唐宋两代的大盛,一些著名的禅师(如百丈怀海)又进一步制定全面性的日常生活规定(称为"清规"),以提供禅僧适于禅修的环境。它们是原有出家戒的补充,但不能取代。清规的内容巨细靡遗,包括关于道德戒律、严格的团体生活、集体礼拜、禅坐、师父弟子间的互动方式等,清规全都规定得清清楚楚。

既然这样,我们又要怎样去理解禅宗的"修即无修"和一些禅师反对修行的故事呢?这一类的教诲,都是针对那些已在禅寺里接受过强烈的禅训练或是有上根利器的人而发。事实上,南岳怀让"磨砖作镜"的举动之所以会对马祖道一带来如此深刻的影响,正因为后者早已投入相当长的时间与努力修行。对于其他人,南岳怀让说的话不但是毫无作用,反而有被引入歧途之虞。基于这个理由,这些故事必须放在禅修的严肃脉络下去理解,否则将是对禅法的严重误解。

有一个关于西域法师鸠摩罗什的著名故事。鸠摩罗什是一位伟大的译经师和佛教学者。他做的工作极其耀眼,中国朝廷想要他留下子嗣而强迫他娶妻纳妾。为了可以继续弘法,鸠摩罗什不得已只好违反守贞节的戒律。不过,他的弟子却问他,他们是否可以如他一样娶妻纳妾。鸠摩罗什把一整碗的针都吞到肚子里,又透过毛孔把针给射出来,然后说:"如果你们也做得到这个,那你们就娶妻纳妾吧。"

接着，他向弟子说明了他们对他娶妻纳妾一事应持的正确态度。他说，莲花固然是从污泥中生出来的，但我们应该去赞赏的不是它的污秽，而是它出污泥而不染的事实。也就是说，一个人虽然有时迫于环境不能不破戒违律，但应该赞赏的仍然是清净。那些不能控制自我的人，应该谨守佛戒，把眼睛固定在正面的精神品格上。对像鸠摩罗什这一类已经得道的圣人来说，持戒不再是必要的，因为他们的心灵早已清净，不再为情绪所覆盖。当然，这并不是说他们可以毫无限制地在污泥里尽情打滚。刚好相反，清净和解脱仍然是他们追求的最高目的，只不过他们现在念兹在兹的是帮助别人获得清净和解脱。即使基于环境因素而违戒，清净和解脱仍然是他们关怀的重点。他们会做出违戒的行为，乃是经过清楚的考虑，是出于慈悲的动机而非个人的欲望。

修禅需要具备某些先决条件，这跟传统佛教三无漏学（戒、定、慧）的想法是没有分别的。当身、口、意三业清净的时候，佛、法、僧三宝就会完全发显出来。而真正的三宝，本质上无别于你本具的明觉佛性。但只有在三业都获得清净时，它们才会发显出来。而要清净三业，你就得依循戒而生活，并透过修定的方法培养新的宁静与清澈。事实上，当三业都获得净化之后，你、三宝以及世间的一切就会是浑然一体。但当三业中有一业不净时，你就无法与三宝的活泼真实有所联系。世界将会变成是有染的，佛陀早已经入灭，法只是纸上空谈，僧则无处可寻。因此，当三无漏学的基本状态能够实现，一个人的修行就会趋于成熟，而“修即无修”这句禅宗格言和南岳怀让对临济义玄所说的一番话，也将会在你面前活起来。

■《六祖坛经》与三无漏学的意义

对于禅宗这种既强调“无修”而又讲究修行的特殊态度，惠能的《六祖坛经》里有很好的说明。尽管这本经的内容是不是惠

能本人教法的真实记录不无疑问，但它却受到禅宗的高度重视，其中包含的信息也有重大的意义。

《六祖坛经》可大略分为四部分，每一部分谈论修行的一个特殊面向：(一)解脱智慧(即般若)；(二)定与慧的关系；(三)坐禅的修行法；(四)忏悔过去的罪愆与受持菩萨戒。

这个先后顺序，恰恰和我们一般对佛道的理解是颠倒过来的。在渐修的架构中，一个人是从忏悔和持戒开始的，再来才是坐禅，最后透过止观双运所培养出的定与慧，到达完全的开悟。然而，禅宗所鼓吹的修行法却是完全不讲究前导步骤的，而是认为人可以直契心与一切法的本性，因为心与一切法本来就是已觉的：既没有需要去移除的妄念，也没有需要去获得的开悟。

不过，这样直接的开悟，只有根器最利的人才可能达成。换成业障深重的人，没有事前的准备工夫和修行，是不可能达到开悟的。正因为如此，传统的佛教才会认为，一个人的修行应该要从忏悔开始，再进至持戒，然后是习定修慧。而《六祖坛经》之所以会把这个程序颠倒过来，则是因为禅宗的根本强调“无法”。《六祖坛经》告诫修行者，绝不可以把修行的前导步骤误当成禅本身，只在有需要的时候才可以使用它们。某个意义下，一个人愈投入于这些前导步骤，离禅的真正精神就愈远。基于这个理由，每当惠能谈到持戒、发愿、忏悔、修定这些事情的时候，他总是小心翼翼，寸步不离禅宗“无法之法”的观点去解释它们。

例如，在谈到持戒的问题时，《六祖坛经》把强调的重点放在心而非身的一方面。因此，一个人只有在没有错误思想(也就是没有妄念)的时候，才可以算是真正依戒而行。很显然，不做错误的行为比不生错误的思想容易，行为和语言都容易为别人所知觉与控制。正因如此，佛教修行的开始通常都是先透过戒和忏悔来净化身体和行为，接下来才是藉由修定和修观去培养心的清净。不过，如果心本来就是清净的话，那行为和语言自然而然就是清净的。

心清净而行为不清净的情形很罕见。偶尔会有一些恶王或妓女，他们虽行粗鄙之事，但心地却是极为清净的。事实上，这些人都是菩萨的化身，伪装成各种形象，存心救渡他人。他们的行为并不是出于自我中心的冲动，而是为了帮助别人精神上的需要。对这些修为境界极高的菩萨而言，戒律都是多余的。不过，换成平常人，则绝不能不守戒。《六祖坛经》关于三皈依、忏悔、坐禅的讨论也与此类似。“皈依”是指皈依于那本来就在你心里的佛、法、僧三宝，而非皈依于存在其他某个地方的三宝。同样的，忏悔也是“无形”的，它不是要你去告解自己犯了什么罪或要你誓言不再犯，而是你应该直契自己的已觉自性，以免为虚妄的思想与行为污染。坐禅的目的则是为了要悟见自己的真实本性，免除一切外在的妨碍。

■ 现代的禅修

过去很多个世纪以来，主要都是僧尼，也就是正式受持戒法的出家人在禅修。虽然在家人也有习禅的，但他们通常不会受持戒法。不过，过去一个世纪以来，在家修行者的比例却超过了出家修行者。另外，随着禅引介到西方，修行者的特征也进一步发生了变化。美国人经常是以一种半吊子的态度接近禅的，也就是修行几天、几个月或几年，只求得到若干体验和知道禅到底是什么就满足。他们大部分不会像过去的中国僧尼那样，投入全部的生命去禅修。因此可以说，绝大部分的美国禅修者都不是“专业”的禅修者。

在日本，禅修还是一种全时间的投入，只不过它已不再强调禁欲苦修。因此，禅从中国传入日本再传入美国，可以说是经历了一个逐渐稀释的过程。在中国，修行者是不是达到开悟，其标准高得不得了。但在今天的日本，这个标准却要低了一些，而到了美国，又再降低。这直接反映了严格、有深度修行的标准也降低了。这是一个让人伤感的事实，不过，在一个对禅感到陌生的

文化里，它至少有一个好处，那就是让修行者不那么容易气馁。

即使标准有往下走的趋势，但不管在任何国家任何时代，参禅仍有最起码的要求，若不能符合这些要求，就不能称之为参禅。这些要求，最基本的是对身体的规范，也就是道德上的规范与身体姿势上的规范。其次是那些能够调摄身、心、息，可以让人进入定境的原则。

对身体的规范可以进一步分为几类：(一) 坐禅前应该遵守的规则；(二) 坐禅时应该遵守的规则；(三) 进行其他活动 (如走路、站立、躺卧、吃东西、说话等) 时应遵守的规则。

首先，一个人必须建立非常规律的饮食习惯。不应该吃太多，但也不应该吃太少，而让自己变得太虚弱。此外，也不应该摄取太多刺激性的物质，因为它们对修行和健康都是不利的。想要修行得好，需要强健的身体，敏锐而清晰的心灵。因此，对于饮食的种类和数量，以至于进食的方式都必须非常重视。

规律的工作和休息也是同样需要的。最好有固定的作息时间，而且不要让自己太紧绷或太疲累。另一方面，无所事事一样是非常不好的，发挥身体的能量有助于维持身体健康。

如果是在家人，那夫妻之间的性行为是必须和正常的，但要知所节制。夫妻的爱不应该建立在肉体关系上，而应该奠基于共同的展望和相互关怀。如果一个人性生活太频繁，将极难培养出深邃的定境。

谈话与社交应该尽量避免。说话或听别人说话都难免会让心思游走，况且，大部分的话题都无多大意义 (尤以聊天的时候为然)。心思游走是修定的极大障碍。如果一个人的心老是跟着嘴巴和耳朵打转，又怎能指望在修禅中有所进步呢?“贪”和“嗔”的强大力量会不断搅动着心灵。虽然“嗔”是时断时续的，但贪则时时刻刻与我们同在，这分别表现在对财富、名声、异性和漂亮事物的贪爱上。如果心老是受到这些欲望对象的过度刺激，或是因为无法得到它们而烦恼不安，心就不可能安静和沉淀下

来。如果心无法安静下来，自然不会清晰，禅修是不可能有效的。因此，修行者必须持续不断提醒自己要放下执着与欲望。靠着单纯的环境与节制欲望，心就可以稳定地迈向安静、专注和清澈。这是相当重要的。

佛教的戒律与出家和在家之道

在禅宗的历史里，居士的传统是连绵不断的。很多伟大的禅师都有俗家弟子，包括男女。这些弟子之中，有些修为很深，他们的言行也会像著名的禅师一样被记录下来。

在中国佛教的正典里，有一部称为《居士分灯录》的书，就是一些著名居士的传记集。[3]其中，最早和最有名的一位居士大概就是傅大士，另外，如唐代的庞蕴也相当知名。所有这些人都以矢志禅修而闻名，虽然他们只是在家人，但修行却可以与伟大的禅师相提并论。然而，在家的修行者并不像禅寺里的禅师那样，能够开创法脉或说法授徒。尽管有些在家修行者的修为极高，而且对佛寺提供了必要的资助，但在中国历史里，禅的教法基本上都是由比丘和比丘尼来维系弘扬的。

当然，这种现象部分是旧时代中国社会与佛教机构的性质使然。不过，在家人身受各种责任羁绊，很难专心修行（更遑论有时间说法授徒），也是原因之一。由于被绑在世俗的世界里，在家的修行者无可避免需要为生计和各种责任操心：是农人的就得务农，是商人的就得经商，是政府官员的就得尽其职责。在家人既需要面对来自家人、朋友和社会的期望，自己也会对别人有强烈的责任感。这些都是在家人没有回旋空间的处境。

由于身在俗世之中，在家人如果真有志于禅修的话，就必须要以不同于一般人的态度去界定生活的目标与优先级。如果是

③ 朱时恩（辑），《居士分灯录》（香港：香港佛教协会，1967），vol. 147，第 857—934 页。

真正严肃的在家修行者，外表上过的虽然是最一般的世俗生活，但在内心里念兹在兹的只有佛法。除了对家人的关怀和对社会的责任外，个人欲望是很少的，投入的俗务也只是维持起码生存的活动。

那些把事业看得比修行重要的人，无疑地会采取不同的立场。我在每个地方都会听到有居士向我抱怨："师父，我就是抽不出时间来修行。我太忙了。"然而，真正的问题并不在于忙碌的环境，而在于你的价值顺序与决心。如果一个人把修行看得比什么都重要，那他一定抽得出时间和精力来做这事。修行不只是生活的一部分，而是核心。对一个认真的俗家弟子来说，生活的每一部分都可以是修行。不分出家人还是俗家人，这种态度是严肃修行所必需的。

在家的修行者应该像出家人一样，努力过守戒的生活，而且每天拨出时间来修行。他们应该受持五戒，尽力克制性与感官的欲望，建立一种平静、正直而稳定的生活。每天要固定拨出时间来禅修、读或诵经，以及礼敬三宝。在禅寺和禅修中心，礼敬三宝的仪式都在早餐与晚餐之前举行。坐禅的时间最好是定在早上起床后和晚上就寝以前。当你有更多的空闲时间（如周末和假期），应该多到禅中心走走，听听佛法，向禅师请益，以及参加打禅七的活动。我们位于台湾的禅寺与美国的禅修中心都会固定举行一整天的坐禅活动和周末法会，它们同时开放给出家人和在家人。固定参加这一类的团体活动有很大的帮助，它可以让人得到单独一人修行时所无法获得的支持。与一位够资格的禅师保持联系，对精进修行来说特别重要。

除了这种每日固定的修行以外，认真的在家人还应该尽力把修行带入工作中。曾经有人问我，工作的时候应不应该念佛，我回答说他可以试试看。但我又警告他工作时念佛可能会有什么后果：不是工作得心不在焉，就是念佛念得心不在焉。这是一个很困难的结合，而如果一个人不能专注于工作，就会产生很大

的问题。因此，想要在工作的时候修行，最好的做法是全神贯注于手边的工作（也就是说把它当成修行的方法），而不把焦点专注在别的事物上。等到工作结束，到了固定的修行时间时，就应该把工作的事忘掉，全心全意于修行。这样，你就有可能做到忘掉过去、忘掉未来，不管从事任何活动时都可处于一心不乱的状态。不过，对大部分的在家人而言，这样的专注程度是很难达到的。

僧尼修禅又有什么要求呢？要成为好的僧尼，就得先是个好的在家人，这是必要的基础；出家人只是认真在家人的自然延伸。当惠能初遇五祖的时候，还只是个在家人，就连他从五祖那里得到传法时，也仍只是个在家人。那他后来为什么又要出家呢？其中一个原因是，按照当时的想法，只有出家为僧尼的人才能达到最高层次的修行境界。不过除此以外还有一个更重要的理由。正如前面曾指出的，在家人的处境不利于维系和弘扬佛法（又特别是禅）。出家人的第一要求就是要放弃所有的执着。在中文里，“出家”一词意指“出离家庭”。而所谓的“家”，包括了家人、财产和社会地位等几种意义。不过，严格来说，真心要出家的人还必须放弃一切：不希冀些什么，不求索些什么，不依恋些什么（包括他们的身体与自我）。这些要求，象征性地表现在出家人剃发，把俗名改为法号，以及放弃所有私人财物的做法上。

当然，即使一个人离开了世俗的家，仍然会把佛寺当成自己的家，把师父当成父亲，把同道当成兄弟和姊妹。有很多出家人还会把他们的妄念和坏习惯当成自己的家，这是不正确的态度。一个人不应该依附于任何种类的家庭和佛寺，不应该“住”于任何东西。如果能持有正确的态度，物质的匮乏反而可以帮助一个人断除贪与执着。而只有斩断贪与执着的人，才可望在禅修里向前迈进一大步。

当僧尼的第二个要求是谨守戒律。关于这一点前面已经有所说明，此处就不再重复。最后，出家人一定要有全力修行的愿

望，不容许自己怠惰。这是第三个也是最后一个要求。在家人想要达到这个要求是很困难的，大部分在家人都只在有时间到禅寺或禅中心时，才有密集修行的机会。因此，他们的修行是不规律的。就算那些极认真的在家人，愿意每天从事修行，通常也都无法全力投入，因为他们有太多牵挂了，包括生计、家人等等，让人很难完全专心修行。相较之下，佛教的僧尼抛弃了一切的牵系与对过去、未来的忧思，所以无须面对这类障碍。他们是一无牵挂的，可以把心思持续不断地放在修行上。对他们来说，没有必要去分割生活和时间。僧人不用拨时间来过私生活或追求个人欲望，根本没有修行的"工作时间"与"下班时间"的分别；修行就是生活，生活就是修行。

释迦牟尼常常教导弟子，每当他们对出家的道路感到灰心时，就应该摸摸自己的光头。因为这样子，他们就会想起，他们是截然不同于在家人的。古代的禅师也常常这样训诲弟子："你应该抱着父母都已死的心态去修行。"很多伟大的禅师在开悟前常常都会感到，生命除了修行以外别无意义。有些甚至会想："如果我在此生不彻底贯彻修行，那我将一事无成。因为如果我睡觉，会睡不安稳；如果我吃饭，会食不知味。如果我无法彻底觉悟，我将永不安宁，不管我做什么，解不开的疑惑会来折磨我的心灵。因此，修行乃是我唯一的依靠。"

临济义玄说过，对一个决心修行的僧人来说，没什么比不曾体会过开悟的平静更可悲的了。能抱这样心态去修行的人，取得大精进是不在话下的。不过，也会有一些人在修行过后，就想要用一个热水澡或假期犒赏自己。这种人未必不能从局限的修行中获得若干体验，只是若想要到达深邃的开悟，即使不是不可能，也是难乎其难。

■ 闭关禅修的制度

如果说出家的生活方式对修行最有利，那么闭关制度就是

在家人提升自己修为的无价机会。虽然可信度受到质疑，但据传，第一个创立闭关专用场所的是唐代的百丈怀海禅师。他所创立的场所称为“僧堂”，目的是让发心的禅僧可以一起吃饭、一起睡觉、一起坐禅，心无旁骛地投入禅修之中。到了宋代，僧堂已经是一个泛见于大型禅寺的设置，即使是游方的僧尼，也可以进入僧堂进行为期三个月的闭关禅修（三个月是禅训练的一般长度）。

稍后，这种设置修改为禅堂。禅堂基本上是供人进行密集修行之用，修行者必须按钟点坐禅和经行，一般也是三个月。禅堂的位置都是经过细心设置，务使修行者可以远离外务或不受禅寺其他人员干扰。[4]禅堂对饮食起居和礼节的规定都非常严格，为的是让修行者有一个最上乘的禅修环境。知名的来果禅师（他与虚云法师是同时代人）曾经说过，对他的修行而言，禅堂的严格程序发挥了两个重要功能：一是提供了可以明心见性的生活作息；另一个是在他身上灌注了自律和责任感，而两者都是成为他人榜样的必要条件。[5]

在中国古代，僧与俗的界线是相当严格的，两者各有自己的责任和角色。这表示，在家人参与禅堂中密集禅修的机会并不多。不过，这样的情形最近出现了相当大的改变，主要是“禅七”的普及化让僧俗的修行可以结合在一起。因为日本的接心坐禅会在美国大行其道的缘故，“禅七”常常被认为是日本人发明的。但事实上，禅七在中国具有长远的历史，最早可回溯到明代。虽然我们不清楚，禅七活动是从什么时候开始接纳在家人的，又是基于何种考虑，但今天僧俗一起打禅七，已属稀松平常。禅七的日常起居方式和功课，基本上与过去佛寺禅堂的相同，它让在家人有机会在生活中增加一个密集修行的面向，而这个面向，过去

---

④ Holmes Welch 在其 *the Practice of Chinese Buddhism* 一书中对二十世纪前半叶金山寺和其他主要中国禅寺的生活起居规则有所描述。

⑤ 《来果禅师开示录》（台北：天华出版公司，1981），第 15 页。

都是出家人专有的。

为什么把时间定为七天呢？佛教的修行通常都是以七天为单位，而这个七天的循环，一般是以满月、半月或月缺的几天作为开始日。中国的禅修有持续一星期、三星期或七星期的不等，这样做的理由主要是让修行与身体配合大自然的韵律，不过，除此以外尚有一个原因：七天是让修行收到效果最起码的时间长度。我一般都不会主持少于七天的闭关，因为它们的功能不过有如彩排。一个周末的或三天的闭关，不足以让修行者培养出足够的专注，而没有这样的专注，修行的方法就无法发挥效果。

在台湾的禅寺与美国的禅中心，我每年会带领八场禅七，两地各四场。在为期七天的闭关禅修中，学员每天一起用两顿饭，早上和中午各一顿。对于那些觉得有需要补充体力的人，我们会在黄昏提供一顿非正式的餐点。每天的日程从早上四点开始，最先是做体操、简短的开示和一段时间的坐禅。之后是早课、早餐，四小时的坐禅或经行。最近，我又在这个时段加上“拜忏”一项功课。午餐前会有一个简短的午供。午餐之后是另一段集体工作的时间以及四小时的坐禅、经行与礼拜。接着是晚课、晚餐和短时间休息（学员也可以选择不休息而打坐）。一天的日程以一番正式的开示和一小时的坐禅作结。十点代表熄灯号的香板声响起，除了选择继续留在禅堂里修行的人以外，其余的人到各自分配到的地点就寝。所有人都是睡地板。

就像出家人一样，所有参与打禅七的学员必须把一切俗虑搁在门外：不去想过去，不去想未来，把全身的每一分气力都用在修行上，就像他们活不过明天一样。除了盥洗和替换的衣物以外，一概不得带私人物品。洗澡是允许的，但不鼓励；看书、听收音机、看电视一律禁止。每天我都会与每个学员单独晤谈，他们可以尽情问我有关修行的问题。但除此以外，说话是禁止的，除非跟工作有关。每个程序的开始和结束以摇铃声和香板的拍打声作为信号。总之，禅七尽可能使用各种有助于修行的方法

去帮助学员。为达这个目的，我一般都会与学员一起在禅堂里打坐，以便亲自指导他们用功。

内在条件：取得进步四种必要的心理状态

具备参禅的适当条件以后，接下来的问题就是要怎样进行修行。怎样是进入闭关禅修的最佳状态？一个人应该紧绷还是松弛？应该抱着惭愧还是乐观的心态？应不应该把心念放在开悟上？如果应该，又要怎样做？一个人是不是要在刚开始时放轻松，接下来猛力用功？还是说全程闭关都要保持一致强度的修行？事实上，就像一件弦乐器需要微调一样，长时间的闭关也需要把心态和情绪调整到最适当的状态。禅修的内在条件与一个人是否懂得运用正确的方法(如看话头或修默照)无太大关系，而是牵涉到修行的意向。如果能够调整到最适当的状态，不管使用的是哪一种修行方法，都大有可能体现禅的最高目标。若是反其道而行，修行的道路会变得不确定，也难以取得进步。

虽然我说这些心理状态是修禅的先决条件，但必须强调的是，这不是某种单凭听人解说就可以掌握的东西，而是像骑脚踏车或走平衡木一样，只有透过持续练习才能掌握到技巧。如果一个人在修行一开始就目标明确，而且又勤勉修行，那一段时间以后，适当状态自然而然会出现在修行中。对某些人而言，它们出现得很快，对另一些人则出现得比较慢，是快是慢端视修行者本人的禀赋而定。

但不管你的禀赋如何，最重要的是不要在意这些状态有没有出现，也不应该透过人为的努力去操控它们。这样做，只会更难有所进步。因此，在禅七刚开始时，我一般都不会告诉学员这些内在条件，我通常的做法是帮助学员自己去发现这些条件。只有当我看到学员已经处于参禅的恰当状态，才会对他们加以说明。

这也是中国禅寺的传统做法。师父很少会事先告知弟子关于修行的事情。既然如此,为何要在这里谈论这些先决条件呢?在一个有很多人懂得正确修行方法的环境,缄默是好事,但当传统已经式微而误解又频生的时候,缄默就有所不宜了。我谈论它们,是为了给各位一点禅道上的方向感。不过,除非自己体验过这些状态,否则,即使听别人说过上千遍,也不会有真切的感受。

有效禅修的四个必要条件是:(一) 大信心;(二) 大愿心;(三) 大愤心;(四) 大疑情。这四个条件是环环相扣的,最先生起的总是大信心,继之以大愿心,然后出现大愤心,有了大愤心,才有可能产生大疑情。另外,如果不是先有大信心,是不会出现大疑情的。大信心是相信佛法的教诲,也就是相信众生皆有佛性。大疑情是一种想要直接体验这种教诲的强烈渴望。没有大信心,一个人就不会产生大愿心。没有大愿心,又怎会把全部生命投入于修行呢?如果不能做到这一点,就不可能会产生大愤心。因此,这四个状态并不是随意出现,而是以特定的先后次序发展出来的。

■ 大信心

"信"这个字,在西方文化的脉络里有其特殊的意义,不完全等同于禅宗的用法。在中文里,"信"这个字兼含"信仰"、"信任"、"信念"和"信心"多种意义。在禅宗和其他佛教派别里,"信"又常常会跟"解"合并为"信解"这个复合词,意谓"由解释与了解所产生的信心或信仰"。因此,禅宗所谓的"信",是截然不同于对一个神祇的虔诚顺服(尤其是这种顺服是为了得到救赎的恩赐而发的)。相反的,在禅宗"信"更接近"相信什么"、"信任什么"这个一般性用法。基本上,信心是想要成就任何事情时必须具备的,没有信心将做不成任何大事。

在禅宗,信包含三个方面:信自己;信释迦牟尼佛传下来的

修行方法与教诲;信师父(他是人与佛法之间活的联系)。“大信心”的观念把这三者提升到绝对的程度,也就是说,对它们的信任高于一切。

什么叫信自己?就是相信自己只要努力修行、精进不懈,一定能够明心见性。也表示,相信你自己就像释迦牟尼一样,最后可以成为佛。如果自信不足,认为开悟只会发生在比你优秀的人身上,那你修行的效果就会大打折扣。

对自己的信心是依据什么产生的呢?其中一个方法就是深入地了解佛陀的教诲,也就是禅的原则,从而对这些原则的真实性深信不疑。这样,即使你觉得自己离开悟还有很远,仍然会相信人是有可能透过修行达到开悟的。不过,要产生大信心,必须先投入修行。一个人开始修行之后,心就会愈来愈沉淀下来,而修行的各种裨益也会纷纷出现。这些裨益有些是非常显著的,其中包括了人对自己的身体、心灵、人格和世界截然不同的感受。有了这些感受,你就会想:“嗯,看来我也是可以修行的,看来我也是可以开悟的。”

大信心与其他三个状态,都与从“小我”到“大我”再到“无我”的转化过程紧密相连。大信心开始于相信那个日常意义、狭义的“我”。毕竟,除了这个“我”以外,又有谁是这大信心的主体呢?一个人必须对平常意义的“我”有清楚而坚定的认知,并相信“我”是可以修行的。坚定掌握“小我”,乃是显现自信最初力量的基础。但随着修行的深化,以及体验到由统一心所带来的“大我”,将可更进一步加强自信。

大信心的第二个部分是相信佛陀传下来的教诲与修行法。简单来说,就是要知道,你所使用的方法乃是佛陀所教导的,因为佛陀是“佛”,所以他绝对不会教我们错误的修行法。但这样的信念并不容易产生,哪怕一个人自小就生长在佛教的环境里。因此,正如前面提过的,要培养对佛教修行法的大信心,还必须透过学习去理解它的基本目标和理路。你也许还没有体验过这

种方法带来的裨益，但必须培养出对它的信心。可以说，这本书的目的，就是想要透过解释禅宗的目标与原则，帮助修行者培养对禅的信心。

当然，在修行的开始阶段，要产生这种大信心是非常困难的，因为一个人从修行所得到的，很可能是身体的疼痛和筋疲力竭。有些人在试用一个方法一阵子以后，会因为没有看到迅速的效果而觉得失望，想要换一个“较佳”的方法。有一些人则贪多，像收集珠宝一样努力收集有关各种修行法的知识，并拿来在别人面前炫耀。他们会从一个老师那里学几种方法，又从书本或朋友那里学来几种，然后每一种都拿来试用一下。就算某一种方法的试用结果让人满意，但不多久他们就会生厌，再度去寻求他们还不知道的方法。

事实上，在禅宗看来，任何方法都是最好的方法。方法本身没有好或坏，造成分别的关键乃是修行者个人的性情倾向，重要的是努力修行。只要你能够投入足够的时间与努力，禅宗的任何方法都会产生强有力的效果。如果你没有坚持不懈，又怎会知道这方法对你有没有用？如果你的修行并不成熟，又怎会知道这方法是否适合你？只有在经过一段时间的努力之后，你才可以考虑是否要改变方法，即使这样，也应该先与老师商量过。如果一个人有足够的耐心和专注力，他就会慢慢掌握某种方法的诀窍，并感受到它所带来的裨益。这样，信心就会增长，并产生更精进修行的动机。

大信心的第三方面是信老师。这种对老师的信任是极为要紧的。如果一个人怀疑自己的老师是不是有真本领或别有用心，他就不可能做好修行，从中得到真切的效果。与其这样，倒不如不要老师。对老师有信心，意味着对老师的教导有信心。但这并不是叫你把老师当成神，认为他们天赋异禀，拥有什么神奇的力量。正好相反，你不应该把他看成跟你不一样，而应该认为，他有资格当你的老师，是因为他经过修行的磨练，获得了能力、经

验和善良动机帮助你的缘故。

一开始就对老师抱着信心,并不是件容易的事,更别说判断老师的修行到达什么层次。如果是很有名师父的话，学生就会想,既然那么多人都相信这个人,那自己也应该如此。其实,大多数人的相信都是有局限和条件的。他们虽然愿意试试看,但当这位师父所说的话和所做的事与他们的预期有相当出入的时候,怀疑就油然而生。基于这个理由,我从不要求学生一开始就要对我有完全的信心。但是过了若干时间，他们发现我的教导有效时,就会对我心悦诚服。

在进行密集性的禅修时(那怕只是为期七天的禅七),够资格老师的从旁指引是绝对有必要的。因为密集性的禅修很容易走火入魔。这个“魔”并不是来自外在,而是起自我们内在,是冲突的思想、烦恼所造成的。如果不能辨识它们并加以克服,我们就会陷入愈来愈糟的处境。在这样的情境下，又特别是修行已经有了若干效果的时候，对老师的全面信任更形迫切。不管他叫你做什么,你都应该遵循。如果他叫你休息,你不能说:“我现在精力非常充沛。我不想打断。”如果他叫你更努力参禅,你不能说:“我累了,需要休息。”这并不是说老师喜欢当独裁者,而是因为他们有经验,知道你正经历些什么,而他们也是唯一可以帮助他们的信赖者的人。

在中国,一个人一入禅堂,就要将身体交给寺院,将性命交付龙天护法。不过,事实上,禅师就是禅寺和护法的具体化身。如果你不尊重禅师(师父),就好比一个飞行员不服从塔台的指示,必然会发生灾难。老师就是你的罗盘与塔台。他会一再更正或调整你的修行,带领你向前。如果你坚持自己的观点或判断,置老师的训示于不顾,就一定会迷航。

怎样称得上是负责任的老师？由于每个人都是不同的,所以会对同一种修行法产生各不相同的反应。因此，如果一个禅七有三十个人的话,那这三十个人就会发展出三十种不同的修

行风格来。老师必须认知这个事实,并不断提供每个人指引,就像母鸡孵蛋一样。好老师愿意花时间在学生身上，观察他们并经常和每个人晤谈，以持续追踪他们的状态。他应该常常与学生一起打坐、一起吃饭，不只在晚间开示和单独晤谈中鼓励他们,也在任何有需要的情况下(哪怕是在禅堂内)主动鼓励他们。有这样的持续关注,不管是禅七的全体或个别成员,就都能调整到最适当的状态,在很短时间内从修行中得到力量。

老师最重要的一个功能，就是在学生活力或信心退减时推他们一把。有时候,这种帮助需要严厉的言词或愤怒的举动,有时则需要温和言辞的鼓励。透过这样的打气，老师就能帮助学生克服难关。

老师对学生的另一项帮助，是给他们修行方法上的具体建议。哪怕学生已经听过有关看话头或修默照的解释一百次,他在亲身使用这些方法时,仍然很容易依照自己的老毛病而扭曲了方法，或使用自己发明的方法。如果没有察觉到这种情形并予以纠正,很可能会产生不良的后果。因此,老师应该持续地观察学生,并且回答学生提出的任何问题,提醒他如何正确地用工夫。

最后,有经验的老师可以提供学生衡量其修行程度的标准,让他知道自己所获得的体验是好的还是坏的、是真实的还是虚假的。就此而言,老师是预防学生走上错误道路的安全阀。所谓的错误道路,就是那些会导致各种“魔境”或“禅病”身心毛病的道路。你必须体认到的一件事,相信老师就等于相信佛法的“正道”,因为老师就是这条“正道”的体现者。固然这条道路只能靠自己走完,但在老师的指导下,你才不容易迷失方向。

■ 大愿心

第二个内在条件是大愿心，它包括了清楚界定修行目标以及矢志实现这些目标的精神。佛法是一条自我转化的道路,没

PDG

有确定的目标,就不会有方向感。即使对修行深具信心,而且愿意克尽全力修行,但没有正确的目标,就有可能只是在转圈圈,甚至向后退。这也是必须发大愿的第一个重要理由:清楚认定想寻求的是什么,并把目光紧紧盯在它上面。发大愿的第二个理由是帮助自己克服自私。这有益于克服对小我的执着,因为这种执着,会让我们无法产生任何正面的转化。长远来说,我们发大愿也不是为了自己而发,而是为了众生的福祉而发,为了让世界愈来愈圆满而发。

释迦牟尼会成为佛,是因为他看见所有生命都为生、老、病、死之苦所困,也看到在动物界弱肉强食的现象。他体认到,所有生死的特征都是“苦”。在他看来,如何帮助其他生命从“苦”中解脱,是绝对关键的问题。正是这个信念让他最终成为佛的。他毅然决然地放弃了太子的身分,把生命奉献于寻找解决这个普遍问题的答案。正因为如此,他才会发愿离开家人,过出家人的生活。经过多年修行后,他终于证得无上正等正觉。如果释迦牟尼修道的动机是为了自己的话,那他在得解脱以后,就不会再费事去转法轮了。但他却继续留在世间,把“道”传播给其他人,而他的教诲一直流传到今天。

从表层来看,追求开悟似乎是自我中心的:“我想要开悟;我想要解脱。”然而正确的理解是,开悟和解脱都无涉这个狭隘而自私的“我”。即使是“大我”,也是以利他主义和关怀世界福祉为特征的。这样开悟的境界才能更进一步,因为只有在完全放下自我,体认到“无我”、“无心”的真理时,一个人才有可能达到开悟。如果我们不愿意抛弃小我,开悟乃是不可得的。大愿可以把一个人从小我带到大我,再带到无我的门外。正因为如此,所有发心求证佛果的菩萨,都会在一开始就发下大愿。这种发大愿的行为,被称为“发菩提心”。“菩提”指的是无上正等正觉,而“发菩提心”指的就是发心体证无上正等正觉。

菩萨所发的大愿,一般被归纳为佛门中人每天所持诵的“四

弘誓愿”：(一) 众生无边誓愿度；(二) 烦恼无尽誓愿断；(三) 法门无量誓愿学；(四) 佛道无上誓愿成。

第一个愿是最重要的。如果一心只想着要帮助别人，你自己的烦恼自然会减少；如果一心只想要造福他人，自然会努力去学习可以造福他人的所有法门；而如果坚持利益众生，直到自我的烦恼除尽为止，众生也将随着一起消失不见。之后，就一定会到达佛果，因为此时再也没有烦恼与自我，也没有需要你去救渡的众生。所有的佛和菩萨，以及任何誓愿要行大乘道路的人，每天都会发此四大弘愿。当然，这些目标都不是能快速达成的，但我们却可以透过发下这些愿，让自己获得大力量。愿的力量可以引领我们向前，因为它们总是在我们前面的。

除了四弘誓愿以外，发一些“别愿”也是非常重要的。通常，人们不愿发愿，是因为怕自己做不到。当然，一个人是不应该轻易发愿的。不过，因为担心自己做不到而完全不发愿，也是错误的态度。正因为我们的软弱和容易跌倒，所以更应该常常发愿。透过发愿，可以唤起对抗软弱的力量，继续前进；没有愿的话，哪里都去不了。

我常常劝学生，走向打坐的蒲团时，应该发愿克尽所能将打坐做到最好。当打坐的情况很好时，你没有必要拿出这个愿来提醒自己，但如果精力消退、情绪波动或身体出现疼痛时，誓愿将是集中心念的有效工具。很多人发愿：愿在铃声响起前一动也不动；有一些人更是发愿：要连续打坐两或三节的时间，绝不动也不站起来，但随着脚开始酸麻胀痛，心念就无法专注，最后只好放弃。这是否表示从此在打坐前都不该发愿了呢？不对，一个人应该告诉自己：“这一次我失败了，但下一次还会再发同一个愿，并表现得更好。”如果每次打坐都发这样的愿，那每打坐一次，疼痛的情况就会改善一点，信心与力量将会有所增长。

■ 大愤心

大愤心也就是大决心，它和大愿心是紧密相关的，但又有些微的不同。“愿”一旦确立，大愤心就会出现，它表现在坚持不懈实现愿的决心上，也就是努力修行，不达目标誓不罢休的决心。虽然我们称它为大愤心，但不可因此以为这个“愤”字指的是愤恨，它指的毋宁是意志的“勇猛”和坚持不懈。

基本上，人都有极大的惰性。每遇到困难，就会灰心丧志并裹足不前。累了，就会想睡觉。不过，修行却像逆水行舟，不进则退。当你煮饭，就得一次把它煮熟，如果半途关火，过一下再煮，这样是煮不出好饭来的。修行也一样，想要让修行的方法见效，我们就得坚持不懈，不可以时断时续。

有些人在工作时很卖力，以至于废寝忘食，禅修也应该要有这样的精神。有些人对足球抱着极大的热情，踢球或看球赛的时候都非常聚精会神，时间就像是一闪而过，甚至知觉不到自己已经疲倦、全身酸痛或肚子饿，禅修也应该要有相同强度的热情。但大部分人都是很懒散的，往往在修行根本还没有到达浑然忘却四周、忘记饮食与睡眠的境界时，就觉得有必要来一趟长长的休息。还有一类禅修者，表面上看起来很有热忱和修为，但却完全不是这么回事。他们为了让生活能够专注于修行而选择住在禅中心或隐居起来。外表看起来，这种人非常安详而稳定，很少烦恼。但有可能，他的修为还是很弱的。他每天起床后就开始修行，过了一会儿就会想：“啊，午餐时间到了，该停止了。”用过午餐，休息了一会儿后，再度开始用功。突然又会想起：“啊，该洗衣服了。”又说不定有朋友来访，就打断了修行，忙着接待客人。客人走了以后，恢复修行，不久晚餐时间又到了，就这样过了一天。说不定上床就寝前，还自以为卖力修行了一整天。第二天又是同样的情形，有可能这样子持续相当长的时间——八年、十年，甚至更久。因为过的是与世隔绝的生活，所以愈来愈多人以为他大有修为。不过，这个人之所以看来全无烦恼，原因不外是他根本没有什么责任要负。他一整天就是坐着，不需要做任

何事，也不会卷入任何冲突。事实上，我看过不少闭关或住在禅寺里的修行者是这样的。

另外有一种人，会连续一两天很卖力地修行，把身上每一丝一毫的力量都投入修行中，就像是命在旦夕似的。他们甚至会发愿在多少天之内要到达开悟。不过，用不了多久，他们就因为太过卖力而筋疲力竭；或者会觉得头痛，或者觉得全身酸痛得无法打坐。这时，他们就会想："说不定开悟不是那么容易的。看来我还是应该好好休息一下，养精蓄锐后重新来过。"于是就停止了修行，一休息就是一两个月。之后，也许会重新恢复激烈的修行，但结果不到几天就因为过分卖力而无以为继。

这里要说的是，如果一个人不能保持适度的坚持不懈，那修行或闭关都是没有意义的。佛教有一种说法，说是修行应该像一把调得刚刚好的琴弦，既不太紧，也不太松。当然，这种平衡对没有经验的人来说是很难权衡的。大部分人，又特别是初学者，常常会为自己找借口。事实上，疲倦和身体的不适很少是中断修行的真正理由。此外，另一种极端是出于虚荣心或自憎的心理，而对自己有不切实际的要求，这种情况亦时有所闻。为了防止这些流弊，应该要有老师从旁指导，帮助调整修行的松紧，以达到"适中"的程度。

如果你是个懒散和易纵容自己的人，好老师就会用强力、甚至猛烈的方法驱使你前进；如果你的修行太激烈，以至于让自己陷于疲累不堪或精神涣散的话，好老师就会要你把步调暂缓下来，以便恢复精力。透过这一类的操控与指导，老师就可以直接引领学生进入大愤心的状态。在这种状态下，可以很鲜明地感觉得到疼痛与疲累都不再是问题，因为你已经从修行里培养出足够强烈的力量。

大愿心可以从前面拉我们，大愤心则可以从后面推我们。然而，要怎样界定和产生大愤心？有些人以为，培养大愤心就是培养对自己和世界的愤怒和憎恨，这是不正确的。这种误解，只

会出现在大信心和大愿心培养得不足够的情况下。当然，大愤心可以因为意识到自己的软弱并渴望有所改变而生起,但怎样意识到软弱,则是与目标的认定直接相关,这个目标就是追求佛的圆满慈悲与智慧。

如果在修行时意识到自己的软弱，可以这样提醒自己:“我愧对释迦牟尼佛。他是经历了巨大痛苦才发现佛法并把佛法传给我们的。现在我就站在这条道路上，又怎能不克尽所能去追求佛法呢？”如果这样想,还不足以召唤起尽全力修行的决心,你可以抱着忏悔之心,在佛像前礼拜。

另一个有效的办法,是去想想生而为人的机会有多么难得,能听闻佛法的机会有多么希罕。想想看,这世界有多少人,听过佛法的又有多少！而你正好就是其中之一。体认到这种善业的机会是多么难能可贵,自然就会全身心投入修行,并好好利用这笔财富。

一个人也可以反省:能有好的修行环境,并在好老师的指导下修行,是多么幸运的一件事。如果现在不掌握机会,同样的机会还会再来吗?下一次又是什么时候呢?如果你是个俗家人,能够有闭关禅修的机会就更加难得了,因为僧尼可以抛开世俗人生的一切只管修行,但你却不能如此。这样想,就会让自己有更加努力修行的动力。

最后，你还可以严肃地反省人生的短暂。你不知自己或所爱的人什么时候会死。如果你或他们在你未达修行的目标以前就往生，那真是非常的遗憾。谁知道你种下的业会在下辈子把你带往何处呢？如果你能尽全力修行,即使此生未能达到开悟,至少可以对得住自己和所爱的人。这样想来，就更应该把身心性命全投入修行。

在禅七每天的行程里,都会拨出时间做早晚课,如唱诵三皈依、四弘誓愿、《心经》、供养诸佛和一切众生的颂偈、礼赞诸佛菩萨功德文、普贤十大愿王,以及回向文。进行这些唱诵的同时,

会配合礼拜、鞠躬和合掌这些肢体动作。很多人不了解，既然禅修是为了自我转化和开悟而设，为什么要加入这一类的礼拜仪式。事实上，这些礼拜仪式乃是中国禅寺生活的一部分。如果全心全意进行，这些礼拜有可能带来上述自省和悔罪的机会。它们有助于沉淀心灵，集中对信心和愿心的意识，产生精进修行不可少的大愤心。而所谓的大愤心，不过就是移除一个人的障碍，并实现他的愿所需要的热忱和勤奋。

■ 大疑情

大疑情通常是由参公案或看话头引起的。由于先前已经讨论过大疑情与这两种修行法的关系，此处不再复述。简单来说，大疑情是适当运用公案和话头而产生的一种强烈状态，并以开悟的"大爆炸"为其巅峰。这是成功运用修行方法，把大我的"统一心"转化为开悟的"无心"或"空性"的结果。

然而之前也曾指出，即使没有刻意使用看话头之类的方法来诘问自己，大疑情一样有可能会从一个人的修行中自然出现。这种情形最常见于那些心念相当统一与专注的人身上：这种修行者自然而然会在精神上培养出强烈的好奇心和驱策力。就是这种迫切想要得到答案的渴望形塑了大疑情，而只有透过身心革命，才可能减轻这种焦虑与匮乏。事实上，除了参公案和看话头以外，修默照和其他的方法一样可以引起大疑情。在修默照中，特别是从自我与环境的"统一状态"，转化到身、心、自我"脱落"的默照第三阶段（也就是最后一个阶段），那时强烈的专注状态即类似大疑情。

一旦出现大愤心和大疑情的状态，修行者就不会在乎自己是否疲累不堪。因为一旦被大疑情攫住，修行者的坚持是无止境的。不管他修行得再卖力，都没有什么可以伤害他的躯体，因为这时候，他与全宇宙和谐一致，宇宙的力量是随时可以为其所用的。但就像大愤心一样，大疑情是不可以勉强得来的，而必须

在修行的过程中自然孕育出来。你不能用意念去操纵它的产生，也不可以过分焦虑它是否出现，因为这些都会对修行带来大障碍。尤其重要的是，在培养大愤心和大疑情的时候，必须有可信赖的老师从旁指导你。没有这样的老师，你的修行不但不会有成果，甚至会为自己带来重大伤害。相反的，可信赖的老师能在适当的时候帮助你，自自然然地进入大疑情的状态。

第十章

何谓禅师

举止像个禅师或谈论何谓禅师是很容易的，但要真正成为禅师却相当困难。何谓禅师？从结果上来说，禅师就是一个培养出以禅的观点看事情，以及能使用禅的方法来规训自己的人。禅宗的灵感或“精神”是来自印度，但它的形式特征和结构却是在中国发展出来的。因此，精通禅的精神与形式，乃是禅师的第一个标记。不过，单有这个还是不够的，因为这是高明的禅修者也能够做到的，不一定是个禅师。禅师与一般禅修者的最大不同，在于他除了能够用禅的方法规训自己以外，还善用禅去规训别人。因此，我们通常一想到禅师，都是想到一个实际投入禅法的教学工作，或被弟子们尊为师父、拥有相当高修为的人。

这是对禅师一个相当宽松的定义，不过，要把禅师的角色真正扮演好，一个人还必须符合以下几点：(一) 拥有正见；(二) 透过禅修获得开悟体验；(三) 在正统的法脉里得到传法；(四) 具有福德因缘；(五) 懂得观机逗教、适应众生的方便法门。

拥有正见

什么叫拥有正见？这包含三个方面。首先，一个人必须对因果原则有充分的理解与坚定的信仰。这也意味着他会把因果报应原则视为自己的行为准则。其次，他对世间事物的理解，是符

合因缘观的。第三是要能够把“我空”和“法空”视为自己的终极坐标。

第一个把禅宗引进中国的是印度人菩提达摩。他著有一本《二入四行论》的小书。所谓的“二入”,是指两种基本的入路,人们可以凭着它们进入并体证禅的核心。第一“入”是所谓的理入,第二“入”是行入。理入就是顿悟,在理入的时候,人是不需要依赖任何明确的修行法或努力的。事实上,寻求透过依分别思想达到开悟,恰好是开悟之路的一个路障,你等于是想向北走却朝南而去。因此,要以理而入,人只需直接放下虚妄思想,直接体证佛性即可。

行入则包括四种:(一)报冤行;(二)随缘行;(三)无所求行;(四)称法行,也就是依空性而行。这四种修行与上述的正见三个标准是紧密对应的。四行中的第一个告诉我们,在面对别人的敌意时该如何回应。基本上,它把敌意看成比突发性的情绪更为复杂的东西,认为那是由双方过去的业因所共同形塑而成。因此,碰到别人敌视你的时候,你应该视之为你在前生所作恶业的果报。这种态度,正好说明了何谓因果业报的行为准则。

四行的第二行是依因缘而行。它和正见中的第二方面——按因缘的观点理解世间的事情——是一致的。发生在你身上的任何事情,不管是好的还是坏的,背后都必然涉及一个非你所能完全控制的网络。之所以导致这些事情出现,除了你过去世的业因以外,还包括你周遭很多其他人的因素。因此,不管你碰到什么事情,都没有必要沾沾自喜或灰心丧志。以攻读博士学位为例,固然,一个人想要拿到博士学位,是需要刻苦用功的,但是这种成就除了个人的努力以外,还涉及很多人的帮助,包括父母、师长、同学等等。

我认识一个人,在经过相当长的求学期之后,获得了博士学位。在庆祝晚会上(他的父母、老师与朋友都在场),大家请他发表一番感言。结果,他细说了这么多年来自己怎样克服各种障

碍的经过，把一切的功劳全归给自己一个人。他把话讲完以后，他的老师和父亲相继离席。在外头，他们谈了起来，当父亲的谈到自己是怎样把儿子辛苦养大，当老师的则谈到自己怎样用心指导学生。如果连拿到博士学位都不会单单是一种个人成就，那成为一个禅师或成佛，又怎么会是凭一己之力就可做到的？如果我们任何一个人有幸开悟或成佛，都必须要有一个认知，那就是，我们的成就是由很多人和很多因素共同构成的，其中包括了我们在过去世的努力。那不是一个人或一瞬间的努力可以得到的。

四行的第三和第四行是与正见的第三方面对应的，那就是以“我空”和“法空”作为日常生活的原点。这里所说的“我”，并不只是抽象或哲学意义下的本质我，而是日常生活中作为思想轴心的现象我。我们就是借着这个现象我来建构日常活动的经验、事件和感受。所谓的“空”（或“无相”），是指没有任何一物（包括“我”）有绝对独立和不变的存在。以“我”为例，它就是无法离开对“他人”的知觉而独自存在。

至于“相”，指的是那些可以用来画定一事物界域的属性或感官材料。所谓“无相”，是指事物都不具有标示其为一独立不变实体的绝对记号。世间的一切事物都是在相互依赖中相互关联，不断受到改变中的因缘所影响。因此，不管是自我还是事物，都是空的，也就是没有自性或界限。

无相的要点，就是不应该实化或执恋任何事物，不管它们是不是令人快乐的。事实上，“空”就是“无相”的另一种表述方式。《心经》上说：“色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。”这段文字引入了“空”的概念。空并不是断灭或虚无，不是抹灭事物的存在。它要说的仅仅是：没有任何事物具有绝对的独立存在。万物都是透过因缘而相互依存和关联的，任何个别的“实体”都没有独立的自性可言。

当我们把上述正见的三个方面（以因果为原则、以因缘观点

看事情,以空为终极的根基)放在一起考虑,就会看出,因缘或缘起的原理乃是贯串它们的中轴线。一方面,因缘原理乃是道德行为与佛教首要价值观(慈悲)的基础,因为我们必须对众生产生慈悲心的原因,正是基于一个事实:我们与众生有分不开的关系;另一方面,对空性与解脱智慧的体证,就是深深意识到万物在因缘中互相依存的事实。虽然菩提达摩的《二入四行论》和这里讨论的,都是把正见的三个方面视为三种独立的观点,或者不同的修行层次,但在佛的眼中,它们都是一个,功能也一样。

透过禅修获得开悟体验

透过禅修获得了开悟体验这一点包含两个方面:一是受到修行的彻底浸润;一是获得从禅修产生的真实开悟体验。这两者都是一种体验。如果一个人修禅修了一段很长时间,却还没有获得开悟,他可以算是一个禅师吗?严格来说不可以。因为要当一个名副其实的禅师,一个人除了有修行的体验以外,还得有这种体验的果实:开悟。

三条教规对有效的禅修来说是不可少的,它们的内容和传统佛教的三无漏学相同:持戒、习定、修慧。这三者的第一方面,也就是持戒,目的是要让我们的日常生活稳定而规律。这是有效禅修的必要基础。想要达到有效的禅修,生活方式与生活展望必须以道德原则为基础,而佛教的戒律就是帮助人培养出这个基础的方法。

如果一位老师的生活方式不检点,那连他自己的修行都会有问题,更别说去指导别人了。如果缺乏恰当的克制,由修行所产生的力量和自信就会产生种种问题。身为一位老师,道德上的不一贯将会破坏弟子对老师的信赖与尊重,而这是稳定师生关系所不可少的。不管是两种情况中的哪一种,如果一位老师任由自己受欲望驱使,最终只会毁了自己以及学生的修行。这

样的情形，在近日美国的禅修圈子里并不罕见。有些人打着禅修的幌子，爱干什么就干什么，其社会责任感比一般未修行的人还要不如，这难免会让不知情的人怀疑禅对世界的价值何在。

也许有人会反驳说，禅宗的文献里不是充满着禅师各种破格行为的记载吗?他们有过性生活的、有饮酒食肉的、有偷窃的、有表现出语言和身体暴力的，而且都是蓄意违戒，但禅宗的文献反而持赞扬的态度。而且，惠能在《六祖坛经》里不也提到所谓的“无相戒”，也就是一个人的行为最先和最必须遵守的，是空性和开悟的活泼原则，而不应受分别思想与禁制的囿限。不可否认，确实有行为破格的禅师，但问题是你怎样理解这件事。很多人读完这样的记载以后，都以为所谓的禅师就应该是个不受拘束、任意妄为的人，这才叫忠于自己的本性。如此一来，就将本性视同个人意愿，而将妄与苦与社会规范相提并论了。

我第一次来美国的时候，有个女弟子想要我跟她同居。她认为，在美国和日本有很多禅师与女人同居的例子，我不应该大惊小怪。又说:“开悟就意谓着从一切束缚中解放出来。如果你做不到，就不是真正的禅师。”

我回答说:“好吧，那我不是真正的禅师。”

后来，又有一位到禅中心来学禅的太太，喜欢我喜欢得不得了。她向我示爱，还想抱我和亲我。我斥责她，告诉她我身为僧人是不可以做这种事的。最后，她嘲笑我说:“你不是禅师，只是个僧人。我才是禅师。”

据《传灯录》记载，有一个勤勉修行的僧人，受到一个虔诚女居士的供养，住在她家后院的一间茅屋里。女居士为了测试僧人的修为，派漂亮女儿坐到僧人的大腿上并拥抱他，看看他反应如何。事后女儿向母亲报告，僧人的脸色就像石头，连一点点反应都没有。女居士又跑去找僧人，问他是怎样的想法和感受，僧人回答说，他觉得她女儿对他的拥抱，就像是一根枯木斜靠在一块冷石头上。女居士闻言后大怒，拿出扫帚追打僧人，把他赶出

茅屋，一面追一面骂，说僧人真是枉费了她的供养。

尽管这个故事的目的，是要说明人不应该掉入执着于虔敬与虚荣的陷阱，但它是不是也意谓着，包括我在内的所有僧人，碰到女性投怀送抱的时候，都应该要衷心接受呢？毫无节制地放纵情欲，是否应该加以赞扬呢？从禅宗史上有那么多的绯闻就足以反映出，真的是有禅门中人相信这一套的。

从一方面来看，故事中那个僧人会被女主人扫地出门，也许是罪有应得。女主人说不定就是因为观察到他内心充满矛盾，缺乏正确的自我了解，才会大发雷霆的。如果是这样，她的行为就是恰当的，甚至说不定会对那位僧人的修行带来大启发。但从另一方面来看，僧人的表现也是无可厚非的，因为他毕竟是个正式受过戒的出家人。

禅师也是人，是社会的一员，既然如此，他仍然要遵守一定的社会规范。想想看，如果一位未经过觉悟的禅师或是不好的僧人，自我放纵会对他自己与周遭的人带来多大的伤害呢。

修行的另一方面是培养“定”。“定”指的是透过修行所获得心灵的稳定、力量和清净。这种内在的稳定与力量，是对抗内、外境的影响所不可少的，它可以为修行者提供一个坚固的心灵基础。佛教极强调“定”的重要性，认为那是开悟的基础。然而，《六祖坛经》里却说，真正的禅与坐禅无关，坐禅是无法带来真正的开悟和让人成佛的。

同样的，惠能的弟子南岳怀让透过磨砖不能成镜的比喻，有力地向马祖道一证明了，坐禅是不能产生觉悟的。确实，坐禅不能让人开悟，因为它不是一种可以随心所欲递送觉悟的工具或魔咒；但另一方面，坐禅却可以让我们的心变得宁静、开放和清明，而这些状态都有助于产生开悟的智慧。因此，坐禅乃是禅修不可少的部分。

有一次，一个年轻人来找我，说想要参加禅七。我首先告诉他每个学员每天都要坐禅大约十四小时，但他却怀疑这是不是

必要的。我向他解释，禅定乃是禅修的精神所在，但他的回应却是拿出《景德传灯录》里南岳怀让磨砖作镜的故事来质疑我。我问他重点何在，他说："我来找你是想得到开悟，而不是要坐禅。"

"如果不想坐禅，你在家里修行不是一样吗？"我说，但对方却说他需要一个老师。我说："很抱歉，我不晓得任何不费力就可以开悟的方法。"如果我有这样的方法，早就拿它来教学生，而用不着要他们参加辛苦的禅七。《六祖坛经》里面也说过，如果你能够不再受善与恶的虚假分别所囿，能够真正跳脱出虚妄思想，你才是真正得到开悟。但谁又能直接做到这一点呢？你能够吗？如果你能够，那你大概真的不需要坐禅或持戒了。《六祖坛经》已经在禅修者之间流传超过一千年了，很多人都读过其中强调不思善、不思恶的段落。不过，读过归读过，但多少人是可以直接做到不思善、不思恶的呢？因此，自我节制和坐禅对于禅修来说，仍然是一个不可少的基础。这一点，只要我们看看过去一千五百年来禅宗对制度化的禅修环境有多重视，就会一目了然。

现在我们来到了修行的第三个重点：开悟的体验本身。这包含两方面：一是智慧或观照，另一是解脱。什么是开悟？归根结底，开悟就是解脱。见性并不只是对世间截然不同的认知，而是还包含着生命的彻底转化：一种从贪、嗔、痴"解脱"出来的感觉。因此，在大乘的经典里，对空性的体证又称为"解脱门"。

如果你没有经历过一种包含智慧与解脱感的开悟，那就不是真正禅宗的觉悟。你也不会是真正的禅师。要成为一个真正的禅师，要能够正确而有效地教导别人，必须培养出一种对别人的烦恼与痛苦的真正慈悲心。要做到这一点，一个人需要对佛性有彻底的洞见，并感受到一种随之而来的大解脱感。没有它们，你是不可能培养出由衷的慈悲心的，如果你没有慈悲心却去教别人禅，只会给他们带来大伤害。

在正统的法脉里得到传法

想成为一位真正禅师的第三项要求是，在真正或正确的法脉里获得传法。这又分为三方面:第一,要有一个货真价实的禅师,指导你的修行和验收你的成果。第二,你必须要得到这个禅师所授的“印可”。所谓的“印可”,是指他正式认证你的开悟是真的,这就是禅宗核心“以心传心”的观念。第三,要获得这个禅师的批准,准许你以禅师的身分授徒。换言之,即使是已开悟的修行者,而他的开悟又已经获得师父的印可,未必够资格当一位禅师，也就是教导别人禅法的人。只有经由师父认定能担负老师责任的修行者,才能以禅师的身分接引信徒。

不过，这个要求会引起一个难题。我自己在修行的那段日子,常常纳闷,我自己既然没有到达开悟,又怎样知道一个禅师是不是货真价实的禅师,足以当我的老师呢? 事实上,在这种情况下，我们真的是无从得知某位老师是不是够资格的禅师。通常判断的标准是:审视老师是不是有一些让人动容与不同的特质。然而这样的方法是不可靠的，因为那只是我们对于一个老师应该是什么样子一厢情愿的认定。由于一个人对禅还不了解,所以他也看不出来某位禅师是不是够资格。这真是一个让人苦恼的处境,特别是当你跟随一个老师学习多年,却仍然没有进步的时候。更让人遗憾的是,滥竽充数的禅师所在多有,这就让发心修禅的人更加彷徨无助。修行没有到达一定的程度，我们是无法区分好老师和坏老师的,但当你的禅眼张开了一点以后,情形就会有所不同。

有一个关于宋朝大慧宗杲禅师的故事。他花了很多年的时间寻找一位好老师,但都毫无结果。最后,他认识了一个叫张商英的著名居士，这位张居士鼓励他不妨去见见圜悟克勤。就这样,大慧宗杲成为了圜悟克勤的弟子,追随他学习了很多年,并终于得到开悟。不过,在追随圜悟克勤的最初几年,大慧宗杲完

全不知道师父是不是有大修为的。多年后，圜悟克勤问大慧宗杲，他对自己的第一印象是什么？大慧宗杲回答说："你看起来就像是个准备要去肢解肥猪的屠夫。"

从一个有经验的禅师那里受印可是非常重要的。如果你在获得某种转化体验后就径自宣称自己到达开悟，这种做法是不对的。因为你凭什么标准作此判断呢？你需要有经验的老师查核和验证你的修行。高明的老师单凭观看你的举止，就可以知道你的体验是不是真实的以及有多深。不幸的是，总是有许多坏老师。甚至早在唐代，临济就曾提过，有很多禅师只学得禅的一点皮毛，就准备好为任何找他们的人授印可。很多自以为已经开悟的人，他们的体验都是假的，充其量也是相当浅的，而如果这样的人找的是一个没有受过印可和没有稳定开悟体验的老师，就会造成大问题。

大概七年以前，一个有多年修行经验的学生来找我，想要我认证他的开悟。当我问他："你为什么来找我？"他说："你既然是个禅师，就应该知道我来的目的。"当我拒绝玩他的游戏和给予他认证时，他说："我本来以为你是已经开悟的人，现在才知道不然。"因为我不肯承认他是禅师，所以他也不肯承认我是禅师！这一类人是无法从任何人那里学到任何东西的。真正的印可是不容易获得的，你无法随便从一个人那里获得它。"印可"一词中的"印"字，原指一个皇帝或宰相的印章，任何攸关重大的文件都要盖上这个章才有效力。禅门中人为了区分真印可与假印可的不同，喜欢说有些印章是纯金造的，有些则是豆腐造的。令人遗憾的是，有太多的印章都是豆腐造的。

一个人只有在获得印可以后，才可以谈是否够资格当老师。而只有得到师父的批准后，他才有资格说法授徒。教导别人并不是容易的事，但在台湾，我却听过有一个禅师，声称自己在五分钟之内就可以引导人开悟，一星期就可以训练出一个禅师，他一年之内就印可了一百多个学生。这真是了不起的成就，因为

就连历史上最多徒子徒孙的禅师马祖道一，终其一生也只印可了一百二十个弟子！在美国，有一个人自称为禅师，而且吸引了相当多的弟子，但事实上，他从未得到师父同意他说法授徒的批准，而知道这事情的人并不多。那是不是说，没有获得授徒资格的人就绝不能当老师呢？倒也不一定。这在某些情况下是允许的。比方说一个人一直努力修行，直到他师父过世还在修行，那么，他自然是无法得到师父批准他授徒的，不过说不定这个人仍然有资格当老师。

具有福德因缘

在得到印可和授徒的资格以后，一个人是不是能成为成功的禅师，还必须符合一些条件。首先是时代、空间和环境。如果生活在“文化大革命”时期的中国大陆，那是绝对不可能教禅的。凡这样做的人，都会被送往偏远乡间的集体农场接受改造。即使时至今日，中国大陆的佛教团体，仍然不被容许在官方认可的佛寺以外从事活动。因此，一般来说，想当一个禅师，需要有一个对禅友善的社会气氛。

更进一步来说，想要教禅还必须有教学场所，以及能引起别人兴趣宣传的管道。以一个三四十人参加的禅七为例，需要有容得下三四十人的场地与饮食的费用，还要有人力资源去宣传、筹备和服务。若想建立一个永久性的禅中心，需要就更多了。

我们位于美国纽约皇后区的第一个禅中心，外头的街道非常吵，七月四日美国国庆节那一天更是热闹得不得了。在第一期禅七时，我们准许学员到禅中心的外头做运动。到了第五天，大部分的学员看起来相当邋遢，邻居看到他们，都怀疑这些人是不是从疯人院里跑出来的。为了担心惊扰到邻居，在后来的禅七便不让学生到外面散步。多年以来，我们继续举办禅七的活动，邻居从未抱怨，不只这样，大部分的邻居还相当支持我们。

尽管如此,那个禅中心的环境和大小都是相当局限的。因此,我们在上纽约州的郊区购得一个很大的道场,专门用来举办禅七的活动。

再者,禅师要能够依学生的程度和个性,因材施教。在今日的美国,佛教徒相当少。大部分人都没有佛教的知识背景,也没有任何佛教修行的经验。有一次我站在纽约街头时,有两个长相很酷的小伙子走过来问我是干什么的。我告诉他们我是个佛教的和尚,又问他们是否有兴趣听听佛教或禅的道理。但他们想知道的只是我能不能够教他们功夫。在初级的禅修课程里,我通常都会先指出修行对我们的身体、心理和灵性的好处何在。之后,我会问学员,他们为什么想来禅修。我得到的答案都是五花八门的:从想改善睡眠状况、松弛压力,到渴望加深精神层面的理解都有。他们之中,对佛教有概念的寥寥无几,而在有概念的少数人之中,所了解的也不是很清楚。这么来看,美国是个可以教禅的地方吗?我会说是,只不过我们不能把中国禅宗传统文化的形式和制度照搬过来,而必须加以调整,去配合美国学生的兴趣和需要。只有这样做,禅才能够在美国的社会文化气氛里发挥作用。

除了听众和环境以外,禅师还需要有所谓的"外护"(外面的施主与维护者)。在传统的中国佛教里,"外护"指的不只是担任一家佛寺日常运作的执事人员,也是指经济上和物质上的支持者。有不少人(包括很多美国人在内)都认为,禅师如果在意这一类物质上的问题,格调未免低了一点。不过坦白说,即使有适当的时机和场所去弘法授徒,但如果没有必要的物质与人力资源作为辅助,那一切都是空谈。我第一次来美国时,希望可以尽快开始教导学生和举办禅七,但我和我的第一批学生却缺乏一个永久性的道场和财力支持。我们是举办了禅七,但场地往往很难找,租金也很昂贵,后来要不是有一群人出钱出力,这些活动将无以为继。

因此，以为禅修不外是一件与自己、打坐的蒲团以及师父有关的事，未免有点自以为是。能够有一个适当的禅修环境，事实上是很多人出钱出力的结果，对于他们你应该心存感激，并发愿也有能力与时间去分摊这个负担。正基于此，我才会把有幸拥有适当的时机、环境和资源去进行禅修称为“福德因缘”。想成为一位成功的禅师，并不仅仅靠个人决心和努力可以成就，而是必须加上集体的愿力和修行的清净，又特别需要业因和业缘的帮助。

懂得观机逗教和适应众生的方便法门

当禅师的最后一个要求，是有能力去满足学生个别的精神需要。这又可以分为四方面：(一)对佛法坚固的知识基础；(二)世间事务的知识（又可称为实用的知识）；(三) 锐利的观察力；(四)敏锐的直觉，知道怎样适当响应学生。

我们都知道禅宗是“不立文字”的，而以直指本心为旨归。但正因如此，很多人就以为，禅师是用不着读书的，也不用积极去钻研佛理和佛教史，唯一需要做的只是打、骂和折磨学生，这样就是足够的禅训练。这无疑是禅宗本身的修持所带给别人的印象，但还必须知道，禅宗这种“无言之教”，一般都是在更大的佛教文化脉络之中运作的。再者，如果好好翻一翻禅宗的灯录，就会明白一点，所有伟大的禅师对于佛教的经、论和本法脉的知识，都是极为娴熟的。

那么，禅宗又是为了什么强调对语言文字的否定呢？事实上，禅宗提出“不立文字”，原意仅在于防止人们误以为文字本身就是真理的贮藏室，误以为真理可以透过操弄文字而获得。若想要得到活泼的开悟，应该追求的是直接的理解，而不是二手的描述。因此，想要了解自己的本性，是不能倚赖外在于自己生命的文字与文本的。但这并不表示，一个人就完全用不着语言，或

是完全不需要依赖分别性的知识和书籍。这事实上是不可能的。如果你从没有听过或读过别人谈禅，又怎么会知道有禅这回事呢？更别说起而修禅了。不靠语言文字，老师又要怎样教导学生去建立正见、正确的生活方式和正确的修行呢？难道有禅师或禅弟子用不着传统的语言文字论述，就能够自我界定？因此，没有佛法和禅法的知识而想要成为禅师，是难上加难的。

再来，如果没有世间或日常事务的知识，老师就无法理解或满足学生的需要。有一次，一个人向我请教管教孩子和与妻子相处的方法。我回答以后，他很惊讶我的忠告对他相当有用。他问我，没有妻子儿女的人怎么能够给出这样适切的建议，所凭借的是什么。我回答说："难道一个外科医生就一定要自己接受过手术，才能成为一个优秀的外科医生吗？"而想要获得世间事务的知识，也许只要对别人敞开心胸就够了。因为如果一个禅师能够多与别人接触，他自然会对世间产生某种程度的兴趣并获得这方面的知识，因为世间正是我们烦恼与精进的基础。

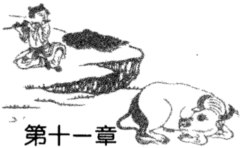
第三个条件，锐利的观察力，表示一个老师应该具备判读学生心理与情绪状态的能力。有时候，不必听学生说话，单凭学生的举止行为，就可以知道其心理状态。由于知道用什么方法，老师可能只凭一句话或一个手势，就把学生的心理状态给调整过来。这对那些已经修行了一段时间的学生是比较有效的。如果在日常指导时已经对学生相当熟悉，就用不着与他们直接谈话。如果一个学生曾经在禅七跟随我修行过，那么无论在什么情况下，我都能够轻易纠正他们。但对于没有时间去观察或不很熟悉的人，就无法做到这一点。这没有什么神秘的，几乎所有的老师都会有这样的经验。因为学生跟随老师学习的时间够久，老师自然知道学生的长处与短处，也因此更容易提出有用的忠告。

第四个条件，懂得怎样适当响应学生的需要，与第三个条件密切相关。其中的关键是老师与学生之间情感上的互动，知道什么时候应该采取温言鼓励的方式，什么时候又应该采取棒喝

的方式。很多人都以为,禅师打骂弟子是禅宗的一个通则。但事实上,这是神话多于事实。我认识的禅师里面,很少人会这样做。这不只是错误的,如果你打的是一个不该打的人,还会有潜在性的伤害性。若要使用这个方法,信息必须明确,务必要让它产生你想要的结果,否则这样做是不适当的。

在密集的禅修期间,也就是师徒间的互动最密切的状况下,为了在学生心中注入所谓的"正念",打骂常常是一种调整学生修行心态的方法。是不是要使用这种方法,考虑的因素包括:学生实践修行法的效果到什么程度,他是个正在跟"话头"奋斗的初学者,还是修为更高、使用"无法之法"的学生。正如前面第七章提过的,师徒的关系就好比母鸡孵小鸡。当一只小鸡孵化出来时,会先从蛋里啄蛋壳。等露出一点点脸的时候,母鸡就会从外面跟着它一起啄蛋壳。但如果母鸡啄得太快,就有可能会伤害到小鸡。如果你是在适当的时机下打学生,那这个学生最后一定会很感激你。

回顾这些标准,我们可以说,要成为一个禅师既是很容易,也是很难的。为什么容易?因为禅不依赖文字言说,也不需要理论知识。一旦你获得了正见和正确的方法,就具备了当禅师的基本要求。然而,要能符合上述提到的五个标准又是很难的。如果一个人能完整符合五个标准的其中几个,大概就足以胜任一般的禅师了。不过,想要成为真正顶尖的禅师(像马祖道一或大慧宗杲这些影响力深远的禅师),这仍是不够的。



第十一章

十牛图

一般尚未修行或者虽已修行而仍未得门径、未得实际经验的人,总喜欢谈论悟境。但由于对法缺乏清楚的了解,最后得到的只是一些奇思怪想。其实,悟境确是有的。“开悟”这个词在中国禅宗里已沿用了很多世纪——至少从唐朝就开始。尽管此词在禅传统与文献里扮演着中心角色,但它却是无法透过哲学思辨来理解的。你愈是用猜测或想象去掌握它,它就离你愈远,就像是明明应该向北走,你却朝南而去!

禅宗有一句古训:“开口即错,动念即乖。”禅的训练就像任何的佛教训练一样,都是为了深探一个人存在的根基,并予以转化。由于这种转化,会颠覆掉一些我们对存在最根深蒂固的假设,因此如果你想用旧有的思维习惯来掌握禅境,不啻是“明明应该向北走却朝南而去”。为了强调这种分别心与禅宗所说的“无心”的分别,历代的禅师都谨守“不立文字”的传统,拒绝谈太多跟悟境有关的事情。

当然,这并不是说,禅宗完全摒弃经典和文献,或是没有努力去把本宗的教理加以系统化。事实上,有点讽刺的是,禅宗的文献要比任何一个宗派来得浩繁。另一方面,这些文献不管在风格上和内容上,都迥异于其他的佛教宗派:它偏好的是记录师父弟子间一些奇怪的对话与互动,而不像天台宗或华严宗这些偏重经典的派别那样,喜欢对佛经进行系统性的阐述与探索。

最具代表性的禅宗文献有三类:一类是"语录",收录的是某一个禅师的开示、告诫与轶事;第二类是"传灯录",它们从上述的材料选材,整理为个别禅师的传记,再把这些禅师的传记,按照嗣法的前后顺序加以编次;第三类是公案集(如《碧岩录》和《无门关》),其内容是从上述两种来源选取出一些公案,编为一集。这三类文献都重视口语和直接性,尽管如此,禅宗是不排斥体系化的。不同禅宗派别的文献都反映出,这些派别均致力于呈现禅道的明显特征。随着曹洞宗和临济宗的后继者把本宗推向制度化的方向,它们的系统也日趋成熟,并形成了可标示本宗特色的表述方式。

因此,尽管禅宗是强调不立文字和顿法的,我们必须明白,禅的训练仍然有其一贯的理路,而古代很多大有影响力的禅师也致力于向弟子清楚表达这些原则。有时候对禅道的表述,是与天台宗和华严宗对菩萨道的表述方式相平行的,由此可见,禅宗的发展并不是孤立于佛教的整体之外。不过,有别于重经宗派喜欢使用哲学性的语言,禅宗偏好使用模棱两可的意象和表现方式,而这一点,也许是为了与禅宗师徒间的"对机"保持一致。

以沩仰宗为例,不同层次的训练与开悟,是透过操作不同的圆相来表达的;临济宗则有所谓的"三诀"、"四喝"和"四宾主";曹洞宗有洞山的"偏正五位"和曹山的"五位君臣图"。一般认为,不同法脉的禅师均对本系的道路架构极为娴熟。事实上,根据曹洞宗的早期记载显示,阐释"君臣五位"乃是传法的一个正式部分。不管事实如何,这些表述方式有些因为构作得非常成功,就连本派的门墙之外也广为流传,成为各派共享的财产。例如,对临济宗来说极为重要的"宾"、"主"比喻,就常常会在禅门其余四家禅师的教喻中见到。相反的,也有许多临济宗的禅师会对曹洞宗的"君臣五位"观念提出论说(大慧宗杲就是其中之一)。[1]直至

① 参见晦岩智昭,《人天眼目》:《大正藏》no. 2006, vol. 48. 315c—316a.

今天，日本的临济宗仍然把研究“君臣五位”定为公案训练的正式部分。

在陈述禅道进阶的各种象征中，最常见的莫过于“牧牛图”。在佛教的经典里，“牧牛”是一个历史悠久的意象。如《遗教经》就把佛教的修行者，比拟为一个永远不失警觉心和耐心的牧牛者，他手上拿着鞭子，从不让牛走失。在禅宗的传统里，牧牛者也成为禅修者的模范，因为他无时无刻都必须把心管好，以防它走失到杂染中去。

在以牛为喻的例子中，最著名的其中一个与马祖道一有关。据说有一次，他问正在厨房里照顾柴火的石巩慧藏禅师：“你在做什么？”

石巩回答：“牧牛。”

马祖进一步问：“怎么个牧法？”

石巩说：“只要牛一跑到草丛中去，我就会拉着它的鼻子回来。”

马祖说：“你真懂得牧牛。”

同样以牧牛来比喻禅修的例子，也见于唐代其他禅师的言说，包括了百丈怀海和沩山灵佑（771—853）。这个比喻想必是很贴切的，因为到了宋代，牧牛已经成为禅修的著名比喻。

现在已很难断定，最早是在何时、何种状况下，使用套牛、驯牛和骑牛归家的图像来说明禅修进程的。流传最久的有两组牧牛图，一组是临济宗的禅师廓庵师远（十二世纪）所作，一组是十一世纪末或十二世纪初的普明禅师所作（此人的背景不详）。[②]虽然这两组牧牛图是唯一流传到今天的，但从宋代的禅宗语录可以得知，在廓庵师远和普明各自画出《十牛图》的时候，已经有其他的版本在流传。铃木大拙在他的《禅学手册》(***Manual of Zen***

---

② 柳田圣山认为，普明有可能就是蒋之奇（1031—1104）。蒋之奇是个熟悉禅理的半隐士，但也表现出强烈的道家倾向。见上田闲照、柳田圣山，《十牛图》（东京：筑摩书房，1982），第251—262 页。

Buddhism) 里归纳出了四种，另一位日本禅学者柳田圣山则考证到六种。

牧牛图的作者来自不同的禅宗派别，其中包括了云门宗的佛印了元 (1032—1098) 与佛国惟白 (十一世纪)、曹洞宗的清居皓升 (十一世纪)，以及临济宗杨岐派支脉的一些禅师。除此以外，不同版本牧牛图的幅数、标题和概念架构都有相当的差异。它们的幅数有少至八幅、六幅或五幅的，也有多至十二幅的；有些牧牛图中的牛会逐渐从黑色变为白色，就像藏传佛教格鲁派的著名“驯象图”那样，其他版本的牛则自始至终都是黑色。有些牧牛图里，牛与牧牛人会在最后一幅画图中同时消失，只剩下一个空白的圆圈，以象征无上正觉不思议的本质与作用；但有些牧牛图在人牛都消失以后会重新出现在画作中，以强调开悟的菩萨是不舍世间的。[③]

在十一与十二世纪，流行于中国各种版本的图和颂中，除廓庵师远和普明所作的流传至今以外，其余的都已散失。在中国与韩国最流行的是普明的版本，至于廓庵师远的版本，则只是时断时续地被印行和受到谈论，像明朝的佛教改革者云栖袾宏，就在他重印普明的《十牛图》和颂时，把廓庵师远的版本作为附录。但日本的情况则恰好相反。廓庵师远的《十牛图》是在南宋和元代的时候，随着禅宗一起东传到日本列岛的。在日本的中古时代，廓庵师远的《十牛图》、僧璨的《信心铭》、永嘉玄觉的《证道歌》、长芦宗赜的《坐禅仪》合辑在一起，称为《四部录》，流传于临济宗的禅寺。

由于廓庵师远《十牛图》的图和颂，最近出现了几个英语译本，使得它在西方的禅修者之间变得热门起来。[④]以下我对十牛

---

③ 同上书，第 247—257 页。

④ 例如，见 D. T. Suzuki，*Manual of Zen Buddhism* (New York: Grove Press, 1960)，以及相关论文，收于 *Zen Buddhism, Frist Series* (New York: Grove Press, 1961)，第 363—376 页；Paul Reps, *Zen Flesh Zen Bones* (Rutland: Tuttle, 1969)，以及 Philip Kapleau, *Three Pillars of Zen*, 修订和扩充版 (Garden City: Anchor Press, 1980).

图的解释，便根据廓庵师远所作的图和颂。就今天所见廓庵师远《十牛图》的版本，都穿插着一些临济宗晚期禅师所写的序与和诗。一般认为，和诗的作者是大慧宗杲的法孙石希夷（十二世纪）。[5]

《十牛图》

《十牛图》是以牛和牧牛人两个角色为主轴而展开的。但对禅修者来说，牛和牧牛人所象征的又是什么呢？显然，要当好的牧牛人，一项不可少的素质就是专心致志。换成是禅宗的脉络，其意义是不难理解的：它指出在锻炼心的过程中，修行者需要非常专注且坚持不懈。每一次当心偏离了正确的修行道路，或是对当下的活动失去了恰当的专注，修行者就要把它抓住，耐心地把它拉回来。这样的人是从来不会灰心的。他不会懊悔过去，不会预期未来，而是无时无刻保持警戒，一旦发现心有所偏离，就把它抓回来，轻轻放回原有的轨道上。事实上，意识到心的游荡就表示你的修行是正确的，因为注意到这个问题的出现，就等于问题已经获得了矫正。这就是看牛与驾驭牛。但到底这牛代表的是什么？谁是牧牛人？他们的回家之路又代表什么意义？

牧牛人所代表的是修行者，但不是指一般意义下的整个人，而是指内在矢志要修行的“自我”。他所走的是一条正确的道路，一条会把他带回到本具佛性的精神成长道路，这条正确的道路同时也是修行方法的一部分。

这些意象都是相当容易理解的。然而，图中的牛代表的是什么，就没有那么一目了然了。一般来说，我们可以认为牛代表的是心和心的活动。它是修行者要面对的主要对象，必须努力加以开垦或驯化的。但这里所谓的“心”，确切的意义又是什么？

---

⑤ 参见柳田圣山，《信心铭、证道歌、十牛图、坐禅仪》（东京：筑摩书房，1974），第 205—224 页。

在中国,我们常常说心是本觉的,又把“见牛”等同于“见性”。因此,一方面牛可以被视为已觉的佛性,而寻找、发现、驯服和骑牛回家这个过程,就可以视为实现人的佛性,使之完全整合于生活各方面的过程。但另一方面,十牛图里的牛在开始的时候是被刻画为野性不驯的,若没有强制的力量,它就会游走到路边去吃欲望和虚妄思想的野草。这样的刻画似乎暗示着,牛所象征的是烦恼心多于开悟心。而想要达到完全的开悟,修行者就必须把牛找到、拴好、加以调伏,然后带它回家(到家以后它就会消失不见)。

对牛的这两种解读方式都是可以容许的,因为概念性地说,烦恼心是离不开开悟心的。正如惠能所说的:“自性若悟众生是佛,自性若迷佛是众生。……心若险曲,即佛在众生中;一念平直,即是众生成佛。”[⑥]事实上,烦恼和开悟是互相界定的,没有其中之一,你就无法知道另一个是什么意义。在《十牛图》的第三图中,修行者看到了牛,但他并不只是发现了自己的真实本性,也是第一次明白了烦恼的真正意义。接下来的拴牛、驯牛和带牛回家的过程,象征的是降伏烦恼心与增长开悟心的努力。另外,我们也将会发现,随着修行过程的往前进,牛、牧牛人与两者间的关系,都会出现彻底的改变。

在普明的十牛图里,牛是一步步从黑色变为白色的,到了第十图里,人和牛都会一起消失。但廓庵师远图里的牛则自始至终都是一个颜色,在第七图里,牛不见了,但牧牛人继续出现;要到第八图,人与牛才同时消失。牛与牧牛人的同时消失意味着什么?意味着究极来说,根本没有可得的开悟,也没有寻道之人。牛与人根本是不存在的,它们是虚妄分别。正如禅门中人常说的,根本没有什么是我们需要做的,也没有什么是我们需要得到的。然而,人们却不明白这个最简单的道理,觉得有必要去弄明

---

⑥ 《六祖大师法宝坛经》:《大正藏》48. 359c—360a. Philip B. Yampolsky, 译 *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch* (New York: Columbia University Press, 1967), 第 180 页。

白什么叫“没有什么是需要做的”。这就是禅修的出发点。

牛代表的是修行者追求的对象或关怀，不论它象征的是开悟心还是烦恼心，又或是兼而有之；牧牛人代表的是修行者的内在声音或自我感。因为受到一种坚决寻求开悟的冲动驱使，牧牛人会把禅修的牛索与牛鞭加诸牛身上。发生在人牛关系上的连续性转化，道出了一个人在修行的进程上，对于开悟、烦恼、自我与修行愈来愈深的理解。最后，牛非牛而人亦非人。随着二元的虚妄分别消失，它们就复归为一。但严格来说，“一”也不足以用来描述这种完美的统一性。

因此，把图中的牛严格界定为开悟心或分别心都是误导。另外，我们也不应该太在意在廓庵师远的版本里，当人牛都消失后世界会再次出现，而普明的版本里却没有这种情形。因为两者所致力的同样都是勾勒禅修道路的大要，只是表达方式不同罢了。所以，我们与其在意两者间的差异，倒不如多注意在这十幅图里，人与牛、自我与对象的关系是怎样逐渐改变的。

最后要提醒的一点是，切不可太过膨胀这十幅图的意义，以为它们所描绘的禅修阶段是绝对的，是每个修行者都必须逐一经过的。实际上并非如此，每个人对修行的反应，都会因根器与因缘的不同而有所不同。有些人的进步迅速而稳定，有些人则缓慢而时断时续。同样的，每个人体验的形式和环境都是不同的。因此，十牛图或曹洞宗的“君臣五位”架构，虽然可以提供我们禅修道路的方向感，但不应把它们视为不可更动的。

以下有关《十牛图》的诠释，根据的是廓庵师远的图和颂，以及外加的序与和诗。

■ 寻牛

茫茫拨草去追寻，水阔山遥路更深；
力尽神疲无所觅，但闻枫树晚蝉吟。

在第一图中，牧牛人置身于荒郊野外。他带着牛索，看来神情焦虑，对应该往哪个方向走显得犹豫不决。他会来到荒郊野外，是因为他的牛——他最引以自豪的财产——走失了。他要把牛找回来，却不知道应该从哪里开始着手。这图所象征的是，修行者愈来愈感觉到，自己失落了一种真实和不变的本性，所以渴望可以把它找回来，只有这样，他才能获得内心的安宁。

也就是说，处于这阶段的人，都是一些已经拥有寻求开悟基本心态的人。他追求开悟的渴望是真实而强烈的，但却又不知所措。他感到焦虑和挫折，不知道要往哪里寻觅，也不知道哪些才是可靠的线索，就像是在荒郊野岭迷了路一样。通常，处于这种状态的人所受到的煎熬，会比刚开始修行的时候为甚。愿意严肃面对这种折磨的人并不多，而愿意不畏艰辛，踏上通向开悟之路的就更少了。有些人也许只是半信半疑有一头牛，所以他们的寻找也是半心半意的。这样的人会找找停停，停停找找。另一些人则会完全相信，义无反顾地投入寻求。各位相信这个追寻吗？相信有本性这回事吗？它值得你寻求吗？如果到死你都没有找到它，你会是什么样的心情？会不会整个努力都是徒然的呢？这些都是非常要紧的问题，也是处于这种情境的人一定会问的。

■ 见迹

水边林下迹偏多，芳草离披见也么？
纵是深山更深处，辽天鼻孔怎藏他？

在第二图中，牧牛人找到了牛的蹄迹，但仍未看到牛。有些蹄迹是往东去的，有些是往西去的；有些蹄迹会突然在半途消失；有些则会东绕西转，最后把牧牛人带入死胡同。看到这些蹄迹，牧牛人更有信心牛是来到了这附近一带。然而，对于牛是去了哪个方向，以及他应该沿哪条路去找牛，对于这些问题他仍然感到困惑。

这幅图所象征的，是一个人已经跟随了师父，或是读过了佛经上有关修行的说明。他培养出对佛性的坚定信念，也相信释迦牟尼和禅宗的祖师曾经体验过这种佛性，并留下指向这条道路的教诲。因为他知道，那些过去到达过开悟的人，也曾经和他一样，只是个普通人，因此能培养出信心，认为自己也一样可以做到。不过，由于自己没有任何的体验，并不知道要如何着手。什么是寻求开悟最好的方法？禅到底该怎么修呢？

对很多人来说，在这个初步阶段，修行是困难重重的。如果

不能很快见出效果，他们也许就会开始生疑，希望可以转换方法。有时他们也会很卖力修行，但过一些时间就松懈下来，甚至放弃。总的来说，他们都不确定自己走的是不是正确的方向，或到底自己有没有进步。有时候，努力会带来成果，让修行者变得非常有信心："哈，朝这条路走，我一定会到达开悟的。"但另一些时候，感觉上比刚开始修行时还要糟。不过，只要持之以恒，他们最后总是可以在混乱牛蹄的迷阵中，理出头绪来，并体验到修行的效果。他们会从修行中培养出若干的力量与技巧，而有了这些正面的信号，他们的信心就会更坚定了。

■ 见牛

黄莺枝上一声声，日暖风和岸柳青；
只此更无回避处，森森头角画难成。

第三图所刻画的是牧牛人经过一段长时间的寻找后，终于看到了从树后面伸出来的一根牛尾巴。他为此高兴异常，尽管这个时候，他尚未把牛抓到手。事实上，他甚至未能面对面把整头牛给看清楚。

作为禅修阶段的比喻,"见牛" 的阶段相当于一个人第一次乍见到自己的本性。那就像经过一趟漫长而疲累的旅程以后,一个人终于看到他要前去的高山,就耸立在眼前一样。它近得看得见,但要登临,仍然有相当远的路要走。到底它有多高,周遭的地形如何,仍然是未知数。继续往前走的过程中,它不时都会因为雾或树木的阻隔而从视野中消失。尽管如此,因为你已经看到过它,所以知道它总会在那里等着你。到了这个阶段,信心已经屹立不摇。

禅宗把"见性"视为"觉"或"开悟"的一种形式。今天,禅宗的"开悟"观念在西方也变得相当热门。只不过,这个观念乍看起来很简单,但人们对它的理解却是很混乱和模糊的。很少人在谈到这个观念时清楚了解它的内容,更遑论知道怎样达到开悟的境界了。有些书在谈到开悟的时候,给人的印象是:开悟是很容易达到的,而且只要一达到,你的各种问题就会迎刃而解。事实上,太强调这个字会带来相当大的伤害,因为对这个观念有各种不同的诠释。单在佛教的传统里,开悟的定义就有相当大的分歧,端视你是哪个宗派、教理系统和凑巧读到哪一本佛经而定。有些大乘的经典把观空的智慧区分为十六个层次,又把菩萨道区分为十个、十三个,甚至五十二个阶位不等。对于这些阶位,有些经典认为都是一种开悟,但有些经典则把这些开悟的阶段一概称之为"觉",有些又把"悟"这个字保留给修行分水岭的某一或两个阶位。相似的,小乘也把成圣之路分为四个果位(阶段),而认为阿罗汉(即从生死轮回中完全解脱出来)是最高一个果位。不管是大乘还是小乘,用来区分不同修行进程的标准都是很复杂的,各自与其系统紧密结合。有些体验,虽然被称为"开悟",但却是远逊于见性的;有些被称为"开悟"的体验,则是完全与见性无涉。因此,我们虽然可以在这些不同的系统里找到大略的对应关系,但基本上,它们对"开悟"一词的理解,都因各自的修行架构而有所不同。

“开悟”的意义也依不同的宗教而有差异。很多宗教所说的开悟,不过是某种修行方式所引起的生理反应。苦行、控制呼吸和专心致志的祈祷,都有可能会带来幻视、强烈的喜悦或身体的轻安。这些体验可以视为货真价实的开悟吗?无疑,它们有可能是修行进步的信号:修行者的心会变得比一般更光亮开放,自己也会感到平常的烦恼和性格弱点不见了。不过,通常事隔几天、几小时,甚至几分钟以后,情况又会改变回来。贪、嗔与一般的苦恼会去而复返。但即使如此,这些体验仍然是有价值的,因为它们最少可以加深一个人对精神道路的热忱。不过,依禅宗乃至整个佛教的观点观之,这类的体验并不是开悟,它们通常只是一种因打坐姿势与技巧所引起的感觉。

尽管如此,在某些方面,禅修特别容易让人对冥想体验产生这一类的误解。因为禅宗在传统上不喜欢讨论悟境,因此初学者很容易误以为他所获得的肤浅体验就是开悟。很多人在谈到开悟时,事实上谈的就是这种肤浅的情绪反应。传统上,这一类的误解是可以透过禅师从旁指导而避免的,这也是传统的禅修都由有经验的师父来指导的原因。

那么,禅宗所说的“见性”或“开悟”又是什么意思呢?见性就是要让自己的心到达一种绝对的平和。这样的心既是绝对平等的,也是空的。这个“空”并不意味心变成空白一片,而是日常那个狭隘的、充满我执的心被参破了,在一瞬间打开和消失了。中文里的“开悟”是一个复合词,由“开”和“悟”两个字组成,意指开悟可以让人我的藩篱“打开”,让人“悟见”周流遍布空性的开放与平等。如果是真正的开悟,就连开悟的观念也会消失。因此,倘若一个人认为自己已经开悟,那他事实上很有可能还没有真正见性。

然而,即使这样来定义开悟,我们仍然不能把开悟或见性视为一成不变的单一经验。这并不是“顿”悟的意思。事实上,即使一个人窥见了自己的本性,一般来说他仍然是半盲的。禅宗称这种情形为“睁一只眼”,我们也可以形容它为双眼睁开了一下

子又再阖上。

再打个比方，想象你晚上走在路上，天下着大雨，四周伸手不见五指。然后，突然间一道闪电划过夜空，把周围的环境照亮了一下子。先前，你都是靠着摸索在黑暗中跌跌撞撞地前进，但现在，靠着一刹那闪电的光亮，你看清了四周的环境与方向，因此你可以更有信心地往前走了——不过只是一段短距离。

这种体验是一件了不起的大事吗？有这样体验的人已经是个圣人了吗？我们可以说，在这个人睁开了双眼的那一段时间里（可能只有一刹那），他对完全开悟有了一个大体的了解。尽管如此，他仍然只是个平常人，也像平常人一样，继续受到烦恼的侵扰。当然，也有些人在睁开了眼睛以后就再也不阖上，但这一类人是很稀少的。至于大部分人，最初见性时的体验都不会很深，更无法从此就不用继续探索和修行了。尽管如此，这种体验仍是一个人修行上的分水岭。甚至可以说，一个人的禅修至此才是真正的开始。因为一旦尝过本性的滋味，就永难忘怀它的甜美。从这个时候开始，修行者对“何谓烦恼”和“真正的修行方向何在”的问题有了清楚的认知。事实上，很多禅师会认为“见性”是一个人踏入禅门的开始，就是这个道理。

这些有关开悟意义和性质的问题都是极为重要的，因为它们可以避免一些会带来严重后果的误解。例如，一个人在有过“开悟”体验以后，可能会以为自己不再有烦恼和不再需要禅修，然后当烦恼去而复返，他就开始怀疑自己原先的体验一点价值都没有。还有一种可能是，当烦恼去而复返时，这个人会自欺欺人地宣称“烦恼本身就是开悟”或“不需要获得开悟”，并认为自己已经够资格当禅师。

一位真正的禅师能运用好些不同的方法，帮助学生不致掉入这一类的陷阱。其中一种方法是让学生知道，尽管他们已经瞥见了自己的本性，但这还是很浅的境界。身处这阶段的修行者，就像是刚孵化出来的小鸟，已经懂得张开嘴巴吃东西，但身

上还没有长出羽毛。它们凭什么这时候就想要飞呢？如果其中一只不管三七二十一坚持要离开鸟巢，就会坠地而死或成为其他动物的大餐。又如果它的兄弟姊妹起而效尤，那就更糟了。如果一个人只有肤浅的开悟体验，却自以为够资格照自己的想法修行，或是够资格教导别人修行，那只会害己害人。因此，有必要让这些人知道，他们还是得继续努力修行，继续修行就好比是安全的鸟巢。

第二种帮助学生的方法是提醒他们勿忘五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。真正已经得道的禅师是用不着刻意持守这五戒的，因为他们已经培养出高度的慧力和定力，所以他们绝不会背离戒的精神，哪怕有时候会表现出一些与戒相违背的言行；他们的整个生命都充满着无私的慈悲。然而，对那些只浅尝过见性滋味的人，戒就像是保护小鸟安全的巢，若是太早离开戒将会自陷于危险中。

在某些人的眼中，这似乎是双重标准。因为他们曾听说，有些僧人不但饮酒，还把酒称为“智慧汤”。这种行为似乎也可以在大乘的经典里找到背书，因为大乘的经典说过，烦恼本身即是菩提，又说过，老师有时不妨采取一些“方便”的行为，以打破弟子对修行的狭隘观念。没有错，伟大的禅师都是极锐利的，他们可以一眼看穿弟子的执着，并当场设计出方法来矫治。各位当中一定有人曾经听过，南泉禅师为了点化弟子而把一只猫斩为两半的故事。但如果修为较低的禅师模仿这些行为，就会带来问题。我自认为是个修为较低的禅师，所以从不做这样的事。我们得要这样想，一千年的时间里才出现过一个斩猫的禅师，难道我也有资格这样做吗？事实上，南泉并不是把斩猫当成例行公事的。一般来说，师父和弟子都应该同样持戒勿失，因为戒乃是修行者的护卫，也是灵修团体和谐互信的基础。就连虚云禅师这样的高僧——他大概要算是近代中国最伟大的禅师——一生都是谨严持戒的。

第三种防止见性后误入歧途的方法，是持守禅修的规矩与

仪式。某些形式的程序、服饰和行为，可以帮助人创造一个更适于修行的环境。当然，这主要是针对僧尼而发的，然而它也同样适用于在家的修行者。透过维持适当的仪式和行为，禅弟子就不会背离修行，而他的行为举止也不会鼓励别人这样做。事实上，一个人即使没有体验过很深的悟境，但如果他能够持续不懈地修行，又能守持于戒和所有规矩，那到了某种程度以后，他一样可以当别人的老师。我有一点感到遗憾的是，在今天的台湾很少看到重视规矩的修行者，大部分人在修行上都是马马虎虎的。

不过，我常常告诉学生，应该要重视修行的过程，而非结果；修行的过程就是最后的结果。因此，一个人不应该执着于体验，不管那是好的还是坏的体验。

■ 得牛

竭尽精神获得渠，心强力壮卒难除；
有时纔到高原上，又入烟云深处居。

图中的人用绳索套住了牛，所以牛现在落入他的掌控中。但是牛还是很野，不时想要挣脱牛索，跑到路边去吃草，所以牧牛

人必须加以鞭策和调伏。

可以说，到了这个阶段，修行者的两只眼都睁开了。只不过，它们还是会再一次闭上。即使这样，它们还是准备好随时再睁开。处于这个阶段的人虽已亲自证悟了自性的全体，但烦恼的习气仍会残留在他的心里，只是活跃的程度大不如前罢了。当修行者遇到一些会刺激这些习气的处境时，烦恼就会生起，导致修为的倒退。因为担心自己再次掉回原先道德与精神的昏昧状态，修行者会加倍努力去修行。不管在心理上或行为上，他们都会是真正守持戒的人。

这样的人在禅的道路上处于什么位置呢？他够资格去教导别人了吗？可以说，处于这阶段的修行者已经获得控制烦恼的能力，能够与自己的本性保持一致。虽然仇恨的思想偶尔还会出现，但他们不允许自己像个平常人那样，受到这些思想的驱策，而去做出一些伤害别人的事。欲念也有可能会产生，但它们不会转化成语言或行为。牧牛人这时已经用绳索把牛牢牢套紧，牛虽然会想用力挣脱，但牧牛人是绝不会松手的。这本身就是一项了不起的成就，因为它意味着修行者已有贯彻修行到底的决心与能力。但这绝不意味该做的事都做完了，如果他认识一位修为更高的老师，他就应该跟随这位老师学习，以求获得更快速的精进。不过，如果找不到这样的老师，而又有修为不如你的人来向你求教，你就应该帮助他。

■ 牧牛

鞭索时时不离身，恐伊纵步入埃尘；
相将牧得纯和也，鞭锁无拘自逐人。

PDG

第五图是名副其实的牧牛图。牧牛人一手拿着牛鞭，另一手轻握着牛索，有时走在牛的前面，有时走在牛的旁边。牛不时想要停下来，去吃路边的青草，因此牧牛人必须不断保持警觉，不让自己昏了头脑。不过，这时候的牛基本上已经愿意听从命令，所以牧牛人用不着像先前那样激烈地去驾驭它。表面上看，牧牛人并没有花太多的力气，牛只是自己顺着道路往前走。不过事实上，牧牛人透过持续降伏牛的习气，游刃有余，所以看起来才会那么轻松；因为这已经成为日常生活的一部分，所以不再那么显而易见。这个阶段的修行重点是培养定力。一个人经过初步的见性后，有必要去深化定境，因为一旦培养出够深的定力，那即使烦恼生起，也可以迅速加以驱散。更重要的是，只有透过够深的定境，一个人才能将烦恼习气连根拔除。这个阶段要进行的是比参公案和看话头更精细的修行法。参公案和看话头固然可以产生若干程度的定境，但它们仍与真正的禅定有根本上的分别。可以这样说，参公案和看话头收集烦恼和杂念的方法，是把它们挤压在一个点上（即一个疑问上），直到它们完全没有移动的空间，不得不爆开来为止。

在你吹破一个气球的时候，有两种可能的状况：一是整个气球爆破为很多碎块；另一是它只破一个小洞，慢慢漏气缩小。到底会出现这两种状况的哪一种涉及到很多因素，其中之一是吹

气时的力量大小。所以大爆炸的强度，也是视它背后的力量而定。而参公案和看话头的目的是要集中心念，然后把这个集中的心——可以这样说——爆破成一小片一小片。

我们可以拿投石于水来作比喻。如果是一个根器锐利而烦恼较少的人，他使用“疑情”的方法就像是把大石头扔到一个小水坑，这时水会完全溅出，坑中唯一剩下的就只有石头。不过，换成一个有很多烦恼而对方法又不是很透彻的人，结果就像是把一块小石子投到湖中，虽然会产生水花，却不足以把湖水全部溅出，露出湖底。专注在一个话头或疑情上，就像修定境的方法一样，是把心念集中在单一对象上。如果疑情够大的话，那随之而来的大爆炸就会碰触到定境。但这样的体验仍然不同于真正的定境，因为真正的定境是更深邃和静止的。参公案和看话头都可以帮助一个人见性和深化这种体验。另外，如果是根器特别锐利的人，他的体验可以是很彻底的。但在牧牛的这个阶段，修行者仍然有必要用修定的方法来维持和深化他见性的体验。

■ 骑牛归家

骑牛迤逦欲还家，羌笛声声送晚霞；
一拍一歌无限意，知音何必鼓唇牙。

PDG

虽然初步的见性相当于看到了自己的本具佛性，但这跟佛性的完全展现仍然有所不同。要完全拥有本具的佛性，人就得要“归家”去；骑在牛背上，安安稳稳地踏上回家的路途。

在此图中牧牛人自在地骑在牛背上，牛虽然还套着牛索，但缰绳却松垮垮地挂在身上。他根本用不着去驾驭牛，因为牛已完全被驯服了，懂得自己回家。这时候，修行是不费吹灰之力的，就像完全没有修行似的。修行者的六识都已净化，一切烦恼的污染都已尽去，这样的人在接触外境时是不会生起烦恼的。他们清晰地觉知世界，但世界却不会在他们身上引起贪或嗔的感觉。这个层次的人，会觉得自己与所见、所闻和所触的东西都有密切的关系，就像是身、心和世界已浑然一体。那是一个佛的世界，一切事物都在倾诉着佛法。这是无法形容的境界，也用不着去形容的。它就是它自己。这个阶段的修行者会知道修行仍然是不可少的，知道心还需要进一步的开发，所以不会怠惰下来。然而，这时候的修行是不费吹灰之力的，当修行者到达这个阶段以后，他就是安全的，因为戒、定、慧都已成了他生命的一部分。他不会再刻意去想：“我需要修行。”这个阶段的人会做出违戒的行为吗？答案是很明显的。如果定和戒都已经是一个人生命的一部分，那烦恼就无法动摇他，让他违戒。

■ 忘牛存人

骑牛已得到家山，牛也空兮人也闲；
红日三竿犹作梦，鞭绳空顿草堂间。

在第七图里，牧牛人与牛都已回到家里，但我们却只看到牧牛人。牛正在睡觉，至于在哪睡觉就不得而知。虽然第七图和第一图一样，都是看不见牛的，但两图却有很大的不同。因为在第七图里，牧牛人是心满意足地坐在家里，什么忧虑都没有。在这个阶段，一个人已不再认为烦恼是有必要刻意去驯服、开悟是有必要刻意去追寻的。他已经做到六祖惠能所说的，执着与颠倒不再纠缠于心的境界。这时候修道者唯一要做的，就是伸直双腿，躺下来睡觉。

到这个阶段，烦恼已尽去，而对抗烦恼和寻求开悟的焦虑也不见了。我们大可以说，修行的初步阶段就像是学习游泳。起初，学游泳的人得在水里拼命挣扎，卖力练习才能浮在水上。不过，到了第七图所示的阶段，水已经不见了。因为此时，游泳的人已经与水融合为一，这个融合是那么的和谐，以至于泳者浑然不觉水的存在。那还有游泳这回事的存在吗？到了这阶段，游泳与一般意义下的自我开发已经停止了，只剩下人还在那里。

有一则关于一位明朝僧人的故事。他没有自己所属的佛寺，也没有固定的落脚处，所以只能云游四方。有一天，他经过一家佛寺，看到庄严的四大天王像。这个僧人心想：“真是一个休息的好地方。”于是就躺了下来，在神像脚下呼呼大睡。一位官员路

过，看到这景象便勃然大怒："那是谁？"他大叫："哪个和尚胆敢如此懒惰与放肆？"

僧人醒来回答他："一个无事可做的僧人。"

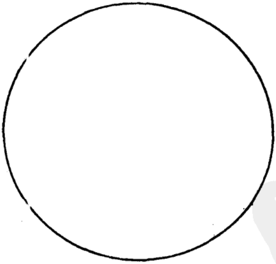
官员反驳说："什么？一个无事可做的僧人？怎么会无事可做呢？你得要打坐、读经、礼拜还要赞颂。你怎么敢说自己是个无事可做的僧人？"

僧人答道："那有何相干？我有什么必要做那些事呢？"

听到这番奇怪的话，官员从愤怒转为困惑；不多久，他就意识到眼前的这个人，不是个寻常的僧人。他才是个真正的僧人，一个无事可做的僧人。

■ 人牛俱忘

鞭索人牛尽属空，碧天辽阔信难通；
红炉焰上争容雪，到此方能合祖宗。



在第八图中，不管是牛还是牧牛人都杳无踪迹。除了一个圆圈以外，图中空无一物。如果牛所代表的是一个人觉察的本性，而牧牛人代表的是修行者寻求本性的主观意向，那么当一个人

与本具的佛性合一时，牛与牧牛人会同时消失，是自然不过的了。当主观的我确实成为自性，就再没有可以去实现的自性或去实现这自性的自我了。而只要二合为一的观念还存在，只要还有“一”的观念，那就不会是真正的“一”。当自我确实还原为自性时，就无所谓自我和无所谓自性。归根究底，牛和牧牛人都不是真实的。他们乃是一个圆满的整体，一个“一”，而这个“一”甚至不是“一”。

那体验到本性或真实自性的又是谁呢？只有在人完全抛弃独立自我的意识时，这种体验才是可能的。如果仍然存有本性需要去体验的想法，那就不是真实自性。体验真实自性的念头，只存在于那些还没有真正了解它的人身上。对于体验过的人而言，真的没什么好说的。觉悟前和觉悟后的情况相当不同：在得到真实的体悟之前，你对于本性只有一个粗略的印象；经历过深邃的开悟以后，你就是本性。当你抵家休息时，或者当你长途跋涉到达山顶时，你就成为了家。难道还有一个家或一座山需要返回吗？没有。此时，你甚至连想也不会去想它。

我们常常在谈论或指涉我们自己。也许你以为抓得住自己；也许你可以抓住自己的鼻子说：“这就是我。”但如果它真的是你，为什么你又要抓住某样东西，说它是你呢？如果它真的是你，它为什么又能客体化成为你之外的一部分呢？因此，当你发心去寻求开悟和本性的时候，就代表你所寻求的是异于本性的，你寻求的只是一个本性的概念而已。当你真的是你，而自我真的是自我时，就不会再有一个自我或自性；既没有修行的人，也没有修行可得。当“一”的概念都不足以形容开悟的体验时，更遑论“二”了。这时候，你是存在的吗？禅是存在的吗？

这种境界没有语言文字可以形容，也无法传达给他人。事实上，它甚至是无法思量的。它完全异于我们一般的分别意识和逻辑意识。日常的意识总是指向些什么，而这样的意识离不开二元性的架构。不过，想透过语言或日常的心灵过程去捕捉

对本性的体验,注定是枉然的,因为它超出一切大小、远近的二元性架构之外。由于开悟的体验，只有在放下一切时才有可能获得，因此即使把它想象为一种绝对都是有害的。很多人会说自己体验过“绝对真理”或“万物的浑然一体”,但如果你体验到的是这些东西,那就代表你仍然只是处于“大我”的层次,在这个层次里，你不过是用膨胀了的自我来体验世界罢了。这并不是“无我”的真实本性,因为它仍未超出于“自我”之上。

第七图里的牧牛人正在休息,什么都没有做。但在第八图,他不但什么都没有做,甚至还消失了。尽管图中有一个圆圈,但我们应把整幅图理解为一片空白。因为只要仍然有圆圈在,就意味着仍然有东西在,像是“浑然一体”或“绝对真理”之类的。在禅宗的文献里,记载着曾有弟子问了老师问题后,老师在地上画上一个圆圈,然后再把它擦掉。如果你还有一个圆圈在的话,就代表你仍有执着,尚未臻于最高的悟境。

有人会想，第八图的境界代表的应该就是最高的悟境。某个意义下是如此,因为这时候,你已经获得了可以消灭一切个人烦恼的根本智慧。这是佛道的根本，但这样的智慧仍然是不完全的,距离成佛还很远。真正的佛具有更深刻的智慧,会以大悲心去接应万物，而且精确知道运用方法帮助别人解除烦恼。因此，第八阶段并不是佛法道路的终点。佛教的目的并非就是背向生活,如果是如此,那就不是真正的佛教、真正的开悟,而是一种不健康的虚无主义。通常,如果修行者会出现这种情况,代表着他仍有某些隐藏的问题。

有些人虽然体验过见性,但却对生命产生消极的的态度。他们变得避世,不愿意投入日常生活,甚至会想:“世界对我是没有意义的。”或是:“我死得愈早愈好。”我看过相当多抱着这样态度生活的人,这样的心态偏离了正道。我认识一位女性,见性以后就不愿意回到家人身边;还有一个大公司的董事长,见性以后就打算从职位上退下来，并抛弃家人以及一切。这都是错误的态

度;这些人都是有大问题的。然而,他们的问题并不是来自见性,他们的问题其实早就存在了,也因为这样,他们的开悟体验才会受到扭曲和染色。因此,对心理或情绪不稳定的人来说,体验空性或悟见本性反而是相当危险的,它会让本来就存在的问题,朝有害的方向发展。必须谨记的一点是,如果你走的是正道,那修行这条道路的终点就绝不会是无形无相的断灭。诚如《心经》所云:“色即是空,空即是色。”事实上,第八阶段是自动通往第九阶段的,在那里现象世界的种种分别会自然而然再次被肯定的。

返还本源

返本还源已费功,争如直下若盲聋;
庵中不见庵前物,水自茫茫花自红。

在第九图里,本来空白的圆圈又突然重新出现画面,但这一次画的是一尘不染的青山及绿水、翠竹与黄梅。它表示修行者从绝对统一的定境,返照现实的生活。在这种返照中,一个人的所见,一如平常人的所见,但又与从前大不相同。这种观照是出自于一种纯粹的智慧,可以清晰而精准地朗照一切。不管它遇到什么,都会依事物的本来面目看见事物,而不生一丝烦恼。

禅宗有一个著名的说法，说是一个人在投入修行以前，会见山是山，见水是水。然后，修行到一个程度以后，就会见山不是山，见水不是水。也因此，在第八图里，山和水（也就是人与牛）才会消失不见。但在修行的最高境界，修行者却会再一次见山是山，见水是水。人在开悟前和开悟后所见到的山水都是一样的，但有一个重要的不同：在开悟前，人是带着执着和分别心去看它们的，但在开悟以后，就不会有执着和分别心。在这个层次，一切都是可以用来帮助其他众生走上开悟之道的。

有一次，沩山灵佑的弟子仰山慧寂（807—833）问他："如果世间的一切突然从你眼前消失，你会怎样做？"他回答："绿不是黄，长不是短。每件事物住于本有的位置，跟我一点关系都没有。"也就是说，现象虽能知觉，但却是别的存在的现象，我们不应该为其烦恼。事实上，到了这个阶段，修行者已不会再用开悟与烦恼、本体与现象这些二元观念来思考世界。他们对自我与世界的理解都彻底改变了。在第九图里我们可以看到，既没有牛也没有牧牛人，一切事物都只是如实呈现。获得了深邃开悟的修行者会把万物的存在归还给万物，完全遗忘自我，任由世界自发地运作，不把任何人为的界线或关系强加到世界之上。

不过，这是一个非常细微的观点，很容易引起误解。有些人会以不正确的方式理解它而走向极端，认为一切的分别与世俗都是没有意义的，一个人喜欢怎样做就可以怎样做，根本没有任何责任可言。他们以为可以为所欲为，抢走别人的丈夫或太太，或是别人的财物。这种心态，其实是一种私心没有尽除的表现。对那些真正有修为的人来说，别人的丈夫或太太仍然是别人的丈夫或太太，世俗的惯例仍然有效，不可以置之不顾。到达这个境界的修行者，念兹在兹的都是为一切人一切物带来最大利益，希望一切都完全依其本来的面貌如实呈现。由于那个苦恼的自我已经转化了，因此他根本不会想去做对别人不利的事。

当然，历史上有一些禅师确实说过矛盾的话和做出矛盾的事，让我们大惑不解。但通常他们会说这些话和做这些事，都是

发生在与弟子互动的状况。例如，据记载，曾有一位禅师为了取暖而把佛像劈成木柴生火；又有一个故事说，一个弟子故意用独轮车辗断师父的腿。不明就里的人听到这些，会以为这是禅的标准行为。事实上，它们的含义是截然不同的。在禅宗的历史中这些都是单一事件，而且通常发生在师父与弟子之间关键性的互动上。

一般来说，弟子很少有这类的表现，而禅师会这样做，则是为了勘验弟子的情况，因此也不是每天会发生这样的事。更重要的是，如果这些行为出现在弟子身上的话，必定不是第九阶段，而是第七或第八个。如果我养成一种习惯，老是到处对人说："香蕉从土里长出来，姜从树上长出来。鱼在天空飞，鸟在水里游。"那人们肯定会以为我是从疯人院跑出来的。处于第九阶段的人会相当尊重世俗的惯例，也不会觉得那是个妨碍，可以说，这是一种相当正面的态度。在他四周万千的事物中，没有一物不是如实呈现、完全圆满的。

■ 入廛垂手

露胸跣足入廛来，抹土涂灰笑满腮；
不用神仙真秘诀，直教枯木放花开。

PDG

第十图里画着一个洒脱自在和尚，一手提着个布包，另一只手则伸出去，把东西布施给一个瘦弱贫苦的乞丐。这跟一般的情况相反，因为在一般的情况下，受布施的人都是和尚。但第十图里所见的则恰恰相反。就像一个圣诞老人一样，图中的和尚毫不吝惜地从他的布包里拿出东西，施予别人。这象征着一个完全开悟的修行者拥有大慈悲心，也知道要怎样运用善巧方便去满足其他众生的需要。这是修行的自然果实，并不是出自算计或别有用心的。

图中的无家僧人是个谜样的人物，我们不知道他是谁或来自哪里，每个地方都是他的家。这象征着一个已经觉悟的菩萨为了救助众生，是有能力示现为任何形式或化身为任何人的。不管任何地方任何时间，觉者都随时准备好要帮助别人。他们是没有固定形相的；他们或者化身为禅师，或者化身为居士，甚至会化身为受别人唾弃的人。这一切的形相，都是从他们的存在中自然流露出来的。他们这样做毫无造作计较，一心所想的只是为了帮助别人的需要。其他众生遇到他们，也许会对他们产生固定的观念或印象，但已经觉悟的菩萨本身却不会对他们产生固定的印象。化身为某种形相以后，一个菩萨自然会受到这个形相的限制，而他所能帮助的人数，也只在这个形相许可的范围内。不过稍后（又也许是在另一世），他们又能再化身为别的形相，帮助其他众生。尽管千变万化，但在菩萨自己的眼中，却没有任何实质的改变。

我在台湾认识一个妇人，她告诉我，她之所以会被佛教的义理和修行法所吸引，都是因为她女儿的缘故，她对此十分感激。我问这妇人她女儿多大。她说："八岁。"我心想："那一定是个很特别的女孩。"所以我想要看看她。但看到她以后，却发现她和一般的小女孩没有分别。我就问她妈妈："为什么你认为你会被佛法吸引，是受到你女儿'启蒙'的呢？"

她说:“自她出生后，各种发生在她身上的事都使我更认识佛法。所以,我认为她是位来拯救我的菩萨。”

各位会怎么看? 那小女孩是菩萨吗? 对她妈妈而言,她无疑是。也许,她确是个已修行到第十阶段的菩萨,在今生以女儿的化身出现。你们有可能知道她是或不是吗?你们都已经读过这本书,而且说不定已经在修行。你们会想要修行,是受到谁的影响吗?你们也许永远也无法得知,会被佛法吸引是受什么人或什么事情的影响。即使如此,你们仍然应该对自己有这样的机会,心存感激。不幸的是,有很多人就是不懂得尊重或听从那些没有被他们认定是最好老师的人。这些人是不会从任何人那里学到任何东西的,哪怕他们所遇到的是位很优秀的老师。因此,我们应该对任何在修行上帮助我们的人心存感激，并把他们视为已到达修行第十阶段的觉者。

一位弟子问南泉普愿 (748—835):“师父百年以后要到哪里去? ”

南泉回答说:“我会到山麓下重生为一头水牛。”

弟子很困惑，因为水牛一般被认为是一种很低等的生命形式，于是他再问道:“如果未来你变为一头水牛，我可以跟随你吗? ”

“你也许同样可以成为水牛,但要做到这一点,你就必须含着一把草来。”[7]他没有再说什么,南泉这番话是什么意思和他为什么要重生为一头水牛,就得靠各位自己来参究了。

⑦《景德传灯录》:《大正藏》51.259a28—b1.

PDG